



Télen is biztonságban!



Sajnos a téli időszakban rendkívül gyakori elcsúszásos balesetekhez nem kell a sí- és korcsolyapályákig menni, a baj már az első utcáskor utolérhet bennünket.

Ilyenkor nemcsak az idősebb emberek közül, hanem minden korosztályból akad, aki az utcára lépve elveszíti az egyensúlyát és megsérül. A havas, csúszós járdán és a sózás után is síkos utakon elszenvedett balesetek szerencsés esetben tipikus téli sérüléssel (húzódással, ficammal, rándulással) megúszhatóak, de sok ilyenkor a töréssel végződő komolyabb esés is.



Korcsolyázás veszélyei

Természetes vizeink közül sportolási célra csak és kizárólag az álló vizek alkalmasak, befagyott folyóvizekre, bányatavakra, csatornákra rámenni mindig komoly veszélyt jelent. Néhány egyszerű szabály betartásával befagyott tavaink jégfelszíne azonban kiválóan alkalmas korcsolyázásra, fakutyázásra és jégkorongozásra. Soha ne tekintjük biztonságosnak a jeget, ha nem győztünk meg arról, hogy elég vastag és nem mozog.



Csak olyan strandoknál merészkedjünk a jégre, ahol táblával vagy egyéb módon jelzik, hogy biztonságos a sportolás.

Korcsolyázáskor általában a jégen lévő, vagy abba befagyott, nem ritkán viccből, szórakozásból odadobált tárgyak okoznak az óvatlan sportolóknak kellemetlenséget.

Problémát jelenthet az is, ha a zsúfolt jégpályán egy másik korcsolyázó véletlenül rásiklik a kezünkre, ilyenkor a korcsolya éle

komoly sérülést okozhat. Ezért viseljünk vastag, erős orkánanyagból készült síkesztyűt.

Sí, szánkó, hódeszka használata

A rosszul megválasztott sí-, vagy szánkópálya, esetleg a nem megfelelő gyakorlat mind a ródlizók, mind a síelők számára nagy veszélyt jelent. A baleseti források között is nagy a „választék”. Az egyszerű, különböző következményekkel járó borulástól, a pálya szélén lévő fának, oszlopnak történő ütközésig sok minden előfordulhat. Tekintettel arra, hogy mind sílécclal, mind a szánkóval jól fel lehet gyorsulni, indokolt a védőeszközök használata.

A balesetek megelőzése érdekében kérjük fogadják meg a tanácsainkat!

- Lehetőleg csak kifogástalan állapotú sporteszközt használjanak!
- Legyenek körültekintőek, elővigyázatosak, csak a terep felmérése és a megfelelő bemelegítés után induljunk neki a sí- vagy szánkópályának!
- Csak tiszta látási viszonyok között sportoljanak, és lehetőleg kerüljék a túlszűfolt helyeket!
- Ittasan, fáradtan ne síeljenek, korcsolyázzanak, mert nem tudnak rendesen figyelni magunkra és a többi sportolóra sem.
- A magas hegyekben, a hófedte lankák közt hasonlóan erős lehet a napsütés, mint nyáron. Ezért a szabadon levő arcot speciális fényvédő arckrémmel kell bekenni. Az erős fény a hóról visszaverődve nem csak a felnőttek, de a velük sportoló gyermekek szemét is zavarhatja, érdemes megfelelő napszemüveget, vagy síszemüveget beszerezni.
- Ha jeges a járda, próbáljanak meg a járda melletti füves, földes részen menni, így kisebb az esélye annak, hogy elcsúsznak.



ZÁRADÉK

A dokumentum elektronikus aláírással hitelesített
04000/10177-7/2020.ált.