



Téli sportbalesetekről és azok megelőzéséről

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

Ilyenkor nemcsak az idősebb emberek közül, hanem minden korosztályból akad, aki az utcára lépve elveszíti az egyensúlyát és összezúzza magát. A havas, csúszós járdán és a sózás után is síkos utakon elszenvedett balesetek szerencsés esetben tipikus téli balesettel (húzódással, ficammal, rándulással) megúszhatók, de sok ilyenkor a töréssel járó 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, mivel a jégréteg alatti vízmozgás kiszámíthatatlanná teszi a beszakadt testek mozgását. Néhány egyszerű szabály betartásával befagyott tavaink jégfelszíne azonban kiválóan alkalmas korcsolyázásra, fakutyázásra és jégkorongozásra. Soha ne tekintjük biztonságosnak a jeget, ha arról nem győződünk meg!



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

Korcsolyázáskor általában a jégen lévő, vagy abba befagyott nemritkán viccből, szórakozásból odadobált

tárgyak okoznak az óvatlan sportolóknak kellemetlenséget.

Problémát jelenthet az is, ha a zsúfolt jégpályán másik korcsolyázó véletlenül rásiklik a jégen ülő, fekvő társára, ilyenkor az éles korcsolyaél komoly sérülést okozhat. Ennek elkerülésére viseljünk vastag, erős orkánanyagból készült ruházatot, 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, de súlyos következményekkel járó bukástól a pályán, vagy annak szélén elhelyezkedő tereptárgyaknak való ütközésig sok minden előfordulhat.





Tekintettel arra, hogy mind síléccl, mind a szánkóval elképesztő sebességet lehet elérni, a hatalmas ütközési energia miatt még a megfelelő védőeszközök használata mellett is az életet jelentősen veszélyeztető sérülések következhetnek be, esetenként a balesetek halálos kimenetelűek is lehetnek.

Több nyugat-európai ország sípálya üzemeltetője fontolgatja, hogy kötelezővé teszi gyermekek számára bukósisak használatát. Például a hozzánk közel eső Alsó-Ausztria sípályáin 2009. február 1-e óta kötelező a 15 éven aluliak számára a bukósisak viselése.

Mindezekre tekintettel legyünk tisztában az általános szabályokkal:

- Lehetőleg csak kifogástalan állapotú sporteszközökkel menjünk kirándulni.
- Legyünk körültekintőek és elővigyázatosak, csak a helyszín pontos, óvatos felmérése és a megfelelő bemelegítés után induljunk neki a sí- vagy szánkópályának
- Csak tiszta látási viszonyok között keressük fel a pályát.
- Kerüljük el a túlszűfolt helyeket.
- Ittasan, fáradtan ne kezdjük el síelni, korcsolyázni, mert nem tudunk koncentrálni magunkra és a többi sportolóra sem. Iktassunk be rövidebb pihenőket, ha pedig ez sem használ, folytassuk a csúszkálást másnap.
- 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 sí-szemüveget beszerezni.
- Jeges útviszonyok esetén járjunk a fűvön, földes talajon, vagy más nem teljesen sima felületen, lehetőség szerint a járda mellett.

