

BEZPIECZNE FERIE ZIMOWE

Lista aktywności fizycznej w trakcie ferii zimowych jest bardzo długa.

Co zrobić, żeby w tym czasie uniknąć chorób i kontuzji?

Podpowiadam, jak dbać o bezpieczeństwo swoje i bliskich:

➤ **ZASADY BEZPIECZEŃSTWA DOTYCZĄCE ZABAW NA ŚNIEGU, LODOWISKU I PODCZAS KULIGÓW:**

1. Nie zjeżdżamy na sankach z pagórków znajdujących się w pobliżu dróg i zbiorników wodnych.
2. Do zjeżdżania wybieramy teren pozbawiony drzew i nierówności, bo grozi to wywrotką.
3. Zachowajmy bezpieczeństwo podczas saneczkowania, nie chodźmy po torze gdy inni zjeżdżają, nie zjeżdżajmy z pagórków na butach.
4. Nigdy nie doczepiamy sanek do samochodu.
5. Przed jazdą na sankach zawsze sprawdzajmy czy w naszych sankach nie ma wystających śrub, gwoździ bądź połamanych szczepki, ponieważ stwarzają one poważne ryzyko wyrządzenia sobie krzywdy.
6. Rzucając śnieżkami nie łączmy miękkiego śniegu z kawałkami lodu, z kamieniami, ani innymi twardymi przedmiotami w środku, bo możemy komuś zrobić krzywdę.
7. Nigdy nie celujemy śnieżkami w twarz.
8. Nigdy nie wolno rzucać śnieżkami w jadące pojazdy, gdyż takie zachowanie może być przyczyną kolizji lub wypadku drogowego.
9. Nie rzucamy również śnieżkami w pieszych ani w okna domów.
10. Na łyżwach jeździmy tylko w wyznaczonych do tego miejscach, nie wolno jeździć po zamrzniętych jeziorach, stawach, rzekach i wykopach, ponieważ pod wpływem ciężaru ciała lód może się na nich załamać.
11. Ślizgamy się na placach przeznaczonych na ślizgawki i lodowiska.

➤ **CO ROBIĆ SYTUACJI, GDY ZAŁAMIE SIĘ POD NAMI LÓD:**

- zachować spokój,
- unikać gwałtownych ruchów,
- za wszelką cenę starać się nie wpłynąć pod lód,
- należy rozłożyć szeroko ręce zwiększając w ten sposób kontakt z pokrywą lodową,
- należy starać się wydostać z wody ostrożnie podciągając się na rękach,
- pamiętajmy, że w lodowatej wodzie można przebywać tylko przez kilka minut - dłuższa kąpiel grozi nadmiernym wychłodzeniem organizmu,
- gdy wydostaniemy się na powierzchnię lodu poruszajmy się w kierunku brzegu w pozycji leżącej tak, aby zmniejszyć nacisk na lód,
- cały czas należy wzywać pomoc.

➤ **CO ROBIĆ, GDY ZAUWAŻYMY OSOBĘ, POD KTÓRĄ ZAŁAMAŁ SIĘ LÓD:**

- sprawdzamy i oceniamy swoje bezpieczeństwo,
- wzywamy pomoc,
- próbujemy podać szalik, linę, sanki itp. (jeśli to bezpieczne) osobie poszkodowanej, pamiętając o tym, by nie zbliżać się zbyt blisko do tej osoby,
- po wydobyciu osoby poszkodowanej z wody należy ją przykryć, jeśli to możliwe czymś ciepłym,
- następnie należy czekać na wezwaną pomoc.

➤ **BEZPIECZEŃSTWO NA SZLAKU:**

- Zanim wyjdziemy w góry sprawdzamy prognozę pogody - w przypadku wysokiego zagrożenia lawinowego lub innych niebezpieczeństw rezygnujemy z wycieczki.
- Przygotujmy się - zapoznajmy się z najważniejszymi informacjami o masywie górskim, w który się wybieramy.

- Wychodzimy w góry zawsze w towarzystwie innych osób.
- Wychodząc w góry, w miejscu pobytu, zawsze pozostawmy wiadomość o trasie swojej wycieczki i planowanej godzinie powrotu.
- Dopasujmy rodzaj szlaku do własnych możliwości - weźmy pod uwagę swoje zdrowie, kondycję, wiek, a także warunki atmosferyczne.

Gdy mówimy „zima”, od razu przychodzi nam na myśl ujemna temperatura powietrza i mroźne wiatry. **Niesie to ze sobą ryzyko powstawania wychłódzeń i odmrożeń.**

➤ **Wychłódzenie i odmrożenie**

- Z **wychłódzeniem** mamy do czynienia wtedy, gdy temperatura ciała spadnie do wartości z zakresu 34-36 C. Towarzyszy temu drżenie mięśni oraz zaburzenia koordynacji ruchów. Jeśli mamy do czynienia z wychłodzonym człowiekiem, należy go umieścić w ciepłym pomieszczeniu, okryć suchymi ubraniami lub kocami, podać ciepły, bezkofeinowy napój do picia - udzielać takiej pomocy aż do czasu odzyskania właściwej temperatury ciała.
- Z **odmrożeniem** mamy do czynienia wtedy, gdy zamarza pewien obszar ciała, a w komórkach tworzą się kryształki lodu. Najbardziej narażone są stopy, dłonie, nos i uszy. W życiu codziennym najczęściej spotkamy się z odmrożeniami I stopnia, które dotyczą tylko powierzchni skóry (staje się ona czerwona, obolała i może swędzieć). Przy lekkich odmrożeniach trzeba przenieść poszkodowanego w suche i ciepłe miejsce. Należy w odmrożonej kończynie poprawić ukrwienie poprzez zdjęcie ciasnych przedmiotów w postaci butów, biżuterii czy ciasnych rękawiczek. Następnie rozpocząć ogrzewanie odmrożonego miejsca własną ciepłotą ciała, na przykład poprzez włożenie rąk pod pachy, lub stopniowe ogrzewanie przy pomocy wody. Ogrzewanie wodą rozpoczynamy od wody odczuwalnie chłodnej, stopniowo, wolno podnosząc jej temperaturę do maksymalnie 40°C. Ciepłe bezkofeinowe napoje też się poszkodowanemu przydadzą.

Pamiętajmy, że przywracanie prawidłowej temperatury ciała może być długotrwałe, a przede wszystkim bolesne.

Dbaj o zdrowie i higienę. Pamiętaj o zasadach zdrowego stylu życia i odżywiania oraz o zachowaniu podstawowych zasad higieny, które pomogą uchronić cię przed zachorowaniem na grype i infekcje grypopodobne.



Bezpiecznych ferii życzy
Anna Listowska