

BEZPIECZEŃSTWO ZIMĄ

Drodzy Bursjanie,

Zimno...będzie zimniej...może śnieg popada...zamarzną jeziora, stawy...i ruszycie jak z łańcuchów (choinkowych) zerwani poszaleć...zabawić się...ale uważajcie bo maseczka nie uchroni Was przed np. utonięciem gdy zarwie się lód...albo na kuligu gdy ktoś szybko „weźmie” zakręt w prawo (przy zakręcie w lewo możecie uderzyć w drzewo) a Wy wpadniecie pod nadjeżdżający autobus...Takie rzeczy się zdarzają...ale Was mają nie spotkać! Proszę! Myślcie! Nie dajcie się ponieść chwili!

Żyjcie i wróćcie do bursy po feriach, najlepiej cali i zdrowi:-)...A teraz poczytajcie...

Zima to doskonały czas na wyjazd w góry i zabawy w śnieżnym puchu. Nie warto więc zaszywać się w domu i rezygnować z zimowych atrakcji – wręcz przeciwnie. Aktywność na świeżym powietrzu zapewni niezbędną dawkę ruchu, a przy okazji zahartuje nasze zdrowie.

ZAGROŻENIA ZIMOWE				RCB Rządowe Centrum Bezpieczeństwa
W domu	Wychłodzenia i odmrozenia	Podróż autem	Bezpieczny wypoczynek	
 <p>odsnież dach i chodnik</p>	 <p>ubieraj się stosownie do pogody</p>	 <p>korzystaj z zimowych opon</p>	 <p>nie pij alkoholu</p>	
 <p>usuń sople z dachu</p>	 <p>reaguj na potrzebujących pomocy</p>	 <p>naładuj telefon, zabierz do auta ładowarkę</p>	 <p>na łyżwach ślizgaj się tylko w wyznaczonych miejscach</p>	
 <p>korzystaj z bezpiecznych urządzeń grzewczych</p>	 <p>nie rozgrzewaj się alkoholem</p>	 <p>zatankuj samochód</p>	 <p>na nartach zjeżdżaj tylko na oznakowanych trasach</p>	
 <p>nie zastanij kratki wentylacyjnych</p>	 <p>zadbaj o zwierzęta</p>	 <p>zabierz przewody do rozruchu silnika</p>	 <p>nie przywiązuj sanek do traktora, samochodu itp.</p>	

rcb.gov.pl

Narty, snowboard, sanki czy łyżwy mogą dać mnóstwo radości i frajdy. I choć czasem trzeba się zmusić, żeby wyjść z domu („bo za oknem mróz i śnieg”) i najchętniej przytulilibyśmy się tylko do kubka z gorącą kawą, owijając się grubo kocem, lepiej choć na chwilę wyjść na dwór i poczuć jak mróz szczypie nas w policzki. Najtrudniejszy pierwszy krok...

„Zima lubi dzieci (i młodzież!...wszystkie dzieci boże;-)) najbardziej na świecie” – bo to one zazwyczaj najbardziej cieszą się na widok śniegu i jak z rękawa sypią pomysłami na sportowe zabawy w bieli. Wzmacniajmy nawyk uprawiania gimnastyki niezależnie od pogody, dając dobry przykład i dbając przy tym o bezpieczeństwo.

Pamiętajmy jednak o kilku zasadach, dzięki którym zima będzie przyjemniejsza i bezpieczna.

Narty i snowboard

Zanim wybierzemy się na narty czy snowboard przygotujmy swoje mięśnie do uprawiania tych dyscyplin sportu. Zbudujmy swoją kondycję, by zminimalizować ryzyko kontuzji. Pomocne będą ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg i ogólną sprawność ruchową.

Wybierając trasy zjazdowe zróbmy rachunek sumienia i oceńmy swoje możliwości. Nie każda atrakcja w snow-parku jest dla nas – wybierajmy te dostosowane do posiadanych umiejętności a te warto rozwijać pod okiem instruktora. Zdobędziemy od razu dobre nawyki i technikę, co pomoże uchronić się przed kontuzją.

Dostosujmy się do zasad panujących na trasach i przyjmijmy, że inni ich nie znają. Reguła ograniczonego zaufania pomoże nam przewidywać zachowania innych narciarzy i snowboardzistów.

Zadbajmy o sprzęt i strój. Sprzęt należy dobierać do umiejętności, stylu jazdy, wysokości i wagi. Dobrze odwiedzić serwis i odpowiednio wyregulować wiązania. Olbrzymie znaczenie ma dobór butów, które nie mogą być ani za ciasne ani za luźne – warto zdać się na pomoc doświadczonej osoby

Podczas zimowych szaleństw powinniśmy ubierać się warstwowo. Odpowiednia bielizna zapewni właściwą termoregulację, uchroni przed otarciami i zimmem. Kolejna warstwa zapewni nam ciepło. Na trzecią składają się kurtka i spodnie narciarskie/ snowboardowe. Ta warstwa zabezpieczy nas przed warunkami atmosferycznymi – unikniemy np. przemoknięcia. Wybierajmy odzież tzw. techniczną, która jest lekka, „oddycha” i szybko schnie. Im wyższe parametry wodoodporności i oddychalności (paroprzepuszczalności), tym lepiej. Zwróćmy uwagę na to, by to, co na siebie zakładamy nie krępowało naszych ruchów.

Dzieci i młodzież do 16 roku życia mają obowiązek jazdy w kasku, ale powinien to być też zdrowy nawyk dorosłych.

Gogle lub okulary przeciwsłoneczne z filtrem polaryzacyjnym ochronią nasze oczy przed śnieżnymi odbłaskami w słoneczne dni, ale także przed padającym śniegiem, który przy szybkim szusowaniu ma duży wpływ na komfort i bezpieczeństwo jazdy.

Wybierajmy zawsze przygotowane trasy – zjazdy w puchu poza trasą są bardzo przyjemne dla miłośników mocnych wrażeń, ale też niebezpieczne ze względu na zagrożenia lawinowe.

– Wychodźmy na stok wyspani i zregenerowani. Nie przedłużajmy jazdy, kiedy czujemy nadmierne zmęczenie lub rozkojarzenie – mówi dr n. med. Paweł Adamczyk, ortopeda z Centrum Medycznego Gamma (PZU Zdrowie) – Od pacjentów z kontuzjami najczęściej bowiem słyszymy: „to miał być ostatni zjazd, kiedy coś poszło nie tak” – podkreśla.

Na stoku zrezygnujmy całkowicie z alkoholu (dotyczy pełnoletnich bo młodsi nie piją...tak myślę...bo nie mogą zgodnie zobowiązującym prawem) i innych używek.

Sanki

Na sankach nawet dorośli bawią się jak dzieci, śmiało można więc powiedzieć, że ta zimowa atrakcja ma w sobie szczególny urok. I choć zjazd na saneczkach jest dziecinnie prosty, to i w tym przypadku przyda się przestrzeganie kilku zasad bezpiecznej zabawy.

Przede wszystkim pamiętajmy, żeby na trasie zjazdu nie było drzew, słupów czy wystających przedmiotów oraz żebyśmy ślizgali się w bezpiecznej odległości od zbiorników wodnych i samochodów.

Dla dzieci, które możecie dostać pod opiekę, wybierajmy sanki, którymi będą mogły choć trochę sterować i korygować kierunek jazdy. Ważne, by siedziały lub znajdowały się w pozycji półleżącej, z nogami w kierunku jazdy. To najbezpieczniejsze pozycje zjazdowe. Pamiętajmy o kasku – to uchroni nasze pociechy przed urazami głowy.

Ubierajmy się „na cebulkę”. Przyda się też nieprzemakalna odzież, termoaktywna bielizna i solidne rękawice.

Prawdziwy kulig możliwy jest tylko zimą! Kiedy mróz trzyma, gałęzie drzew uginają się pod ciężarem śniegu, dookoła świeżutka biel, a góry czy las są wyjątkowo malownicze – zabawa murowana. Do tego obrazka brakuje tylko sań z zaprzęgiem konnym :) Choć coraz częściej przyczepiamy sanki do samochodów czy ciągników, to pamiętajmy, że jest to bardzo niebezpieczne i może dojść do wypadku czy zatrucia spalinami.

Skutery śnieżne

Ta coraz bardziej popularna forma zimowej rekreacji przyciąga małych i dużych. Nie jest wymagane prawo jazdy, jedynie zdrowy rozsądek i bezpieczne tereny do jazdy (z dala od tras wędrówek pieszych i narciarskich oraz wody). Zazwyczaj wypożyczalnie tego typu sprzętu mają swoje prywatne trasy, po których można poruszać się bez przeszkód. Pamiętajmy, żeby zawsze zakładać kask z atestem i gogle. Całkowicie zakazana jest jazda skuterami po drogach publicznych.

Atrakcje na lodzie

Jeśli chcemy bawić się na lodzie, to tylko na sztucznie przygotowanych lodowiskach. To jedyne bezpieczne miejsca do jazdy na łyżwach. Dzieci dla bezpieczeństwa powinny zakładać kask i pamiętać, aby jeździć zgodnie z kierunkiem jazdy. Tu również przyda się kilkuwarstwowa odzież z nieprzemakalnymi spodniami – zwłaszcza dla początkujących ;) Cukierki i gumy do żucia powinny poczekać aż skończymy zabawę.

Nigdy nie wchodzimy na skute lodem zbiorniki wodne. Choć bardzo wiele mówi się o zagrożeniach, jakie niesie ze sobą zabawa na zamrzniętych jeziorach czy rzekach, rokrocznie słyszymy w mediach o wypadkach i tragediach do jakich doszło z powodu załamane go lodu.

ZAWSZE PRZYDA SIĘ ZNAJOMOŚĆ ZASAD UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY!

Przygotowania rozpocznijcie najpóźniej miesiąc przed wyjazdem w góry. Trening przygotowawczy musi zawierać elementy treningu motorycznego i treningu funkcjonalnego. Oznacza to, że poza wzmacnianiem mięśni nóg i poprawą wytrzymałości, powinniście popracować nad stabilizacją

i koordynacją całego ciała. Najlepiej ćwiczyć ją wykonując funkcjonalne (tzn. naturalne) ruchy kombinowane. Takie ruchy powinny angażować duże grupy mięśniowe i być wykonywane w fizjologicznych płaszczyznach, a nie w izolowanych pozycjach.

Nie skupiamy się na wzmacnianiu mięśni nóg, tylko ćwiczymy z całym ciałem – mówi Aleksandra Wysokińska, specjalista fizjoterapii z Centrum Medycznego Gamma (PZU). – Pamiętajmy, że nasze mięśnie muszą wytrzymać pracę na stoku pod obciążeniem, długo, i w dodatku w dynamicznie zmieniających się warunkach. Poza tym, aby nasze nogi mogły poprawnie wykonywać ruchy, konieczna jest dobra kontrola tułowia i miednicy – dodaje.

...i tak by można mówić...przestrzegać...a wszystko zależy od tego czy sami tego chcecie...czy myślenie Wam się nie wyłączy...czy przez to nie zjedziecie z tego świata...czy kalekami nie zostanieie...Mocne słowa...wybaczcie...ale nie ma żartów...sprawa jest poważna! Ostrzegam!

Arkadiusz Kędzior za: <https://blog.pzu.pl/home/lista/arttykul/bezpieczenstwo-podczas-uprawiania-sportow-zimowych>