JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA

BEZPIECZNY WYPOCZYNEK ZIMĄ

RCB
Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

WYPOCZYNEK ZIMĄ INFORMACJE

ZAGROŻENIA

Zima to wyjątkowa pora roku – czas zabaw na śniegu i lodzie: jazda na nartach, sankach, łyżwach, lepienie bałwana czy bitwy na śnieżki. Jednak każda zabawa musi się odbywać w warunkach zapewniających bezpieczeństwo wszystkim osobom, które biorą w niej udział. Dotyczy to zarówno dzieci jak i dorosłych.

WŁAŚCIWY UBIÓR

Typowy ubiór powinien się składać z trzech warstw:

- wewnętrznej (bielizna), która odprowadza wilgoć ze skóry,
- środkowej (np. polar), która stanowi właściwy termoizolator,
- zewnętrznej, która chroni przed wiatrem (np. soft-shell) i wilgocią (np. gore-tex itp.).

Możliwe są oczywiście różne kombinacje w zależności od warunków i dostępnej garderoby.

Najczęściej popełniane błędy w ubiorze podczas wysiłku fizycznego zimą:

- zakładanie bielizny, która pochłania wilgoć np. bawełnianej,
- zakładanie dwóch typowo zewnętrznych, warstw ubrania np. dwóch kurtek typu soft shell,
- brak zewnętrznej warstwy odzieży,
- niedostosowanie ubioru do wysiłku fizycznego,
- zakładanie specjalistycznej odzieży ochronnej, , która podczas nieprawidłowego prania utraciła swoje właściwości ochronne.

Uprawiając sport (górskie wycieczki, jazda na nartach itp.) nie należy ubierać się zbyt ciepło, aby nie doprowadzić do przegrzania organizmu. Mięśnie z rozszerzonymi na skutek wysiłku fizycznego naczyniami krwionośnymi przestają być izolatorem.

Konsekwencje niedostosowania ubioru do warunków atmosferycznych i aktywności fizycznej:

- wysiłek fizyczny + grube ubranie
- ↓
- przegrzanie
- ↓
- nadmierne pocenie (odwodnienie) + rozszerzenie naczyń krwionośnych (szybsza utrata ciepła)
- ↓
- dreszcze (kompensacja szybkiej utraty ciepła)
- ↓
- wyczerpanie (odwodnienie + brak rezerw energetycznych)
- ↓
- gwałtowne wychłodzenie, zapaść

WYPOCZYNEK ZIMĄ INFORMACJE

Pamiętaj!

Zapobieganie wychłodzeniu w górach, paradoksalnie, polega na unikaniu przegrzania.

Dłonie i stopy

Dłonie i stopy są najbardziej narażone na odmrożenia – organizm ogranicza w nich przepływ krwi, aby „zaoszczędzić" ciepło.

Rękawice powinny być luźne. Ponadto, warto mieć ze sobą zapasową parę rękawic, na wypadek gdyby pierwsza para została zgubiona lub przemoczona.

Buty zimowe powinny być odrobinę za duże (o 0,5 – 1 numer). Najlepiej założyć dwie cienkie skarpety, które chronią przed zimnem lepiej niż jedna gruba. Powinniśmy również sznurować buty z tzw. lekkim luzem, aby para wodna była odprowadzana podczas chodzenia – mokre buty lub skarpety przestają chronić przed zimnem.

Podczas przerw w zjazdach narciarskich warto rozpinać klamry butów, aby poprawić ukrwienie w stopach.

Oczy, twarz, szyja i inne odkryte części ciała

Pamiętajmy, że podczas zjazdów na nartach lub wędrówek górskich nasze oczy, twarz i szyja są bardziej narażone na promieniowanie UV ze względu na wysokość na jakiej się znajdujemy i odbijanie się promieni UV od śniegu. Np. w Zakopanym, nasze oczy są „bombardowane" dwa razy większą dawką promieniami UV niż w Warszawie. Dlatego również zimą, zwłaszcza w górach, powinniśmy używać okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV. W górach nawet pozornie niewielkie nasłonecznienie może wywołać oparzenia słoneczne, dlatego zwłaszcza osoby o jasnej karnacji powinny stosować filtry UV.

ZABAWY NA LODZIE

Każda udana zabawa musi się odbywać w warunkach zapewniających bezpieczeństwo jej uczestnikom. Przebywając nad zbiornikami pokrytymi lodem należy zachować szczególną ostrożność i pod żadnym pozorem nie wchodzić na lód, jeżeli nie mamy pewności, że jest dostatecznie gruby i bezpieczny. Najlepiej ślizgać się w miejscach do tego specjalnie wyznaczonych i odpowiednio przygotowanych.

Jeżeli jesteśmy świadkami załamania się lodu pod osobą, w pierwszej kolejności wezwijmy służby ratownicze (straż pożarna 998). Nie wchodźmy na lód. Starajmy się znaleźć jakąś gałąź, by podać ją osobie znajdującej się w wodzie. Jeżeli znajduje się ona w odległości, która uniemożliwia nam interwencję z brzegu, a służby ratownicze jeszcze nie dotarły, chcąc pomóc należy położyć się na lodzie (rozkładamy wtedy ciężar ciała na większej powierzchni) i doczołgać się do poszkodowanego. Nie należy jednak podawać ręki tylko coś czego poszkodowany będzie się mógł uchwycić bez ryzyka, że wciągnie nas do wody (gałąź, szalik).

WYPOCZYNEK ZIMĄ INFORMACJE

ZABAWA ŚNIEŻKAMI

Lepienie bałwana i „wojny na śnieżki" to jedna z bardziej lubianych zabaw na śniegu. Musimy jednak pamiętać, że śnieżka zrobiona z mokrego śniegu jest bardzo twarda, a zatem uderzenie nią bywa tak samo bolesne, a przed wszystkim niebezpieczne jak kamieniem. Niedopuszczalną rzeczą jest wkładanie do śnieżek kamieni lub kawałków lodu.

JAZDA NA SANKACH

Zjeżdżać na sankach powinnyśmy tylko w miejscach bezpiecznych – w odpowiedniej odległości od drogi, by podczas zabawy nie wjechać pod samochód. Specjalnie przygotowane górki do zjeżdżania powinny być także usytuowane z dala od drzew. Uderzenie rozpędzonych sanek w drzewo może skończyć się bardzo poważnym urazem.

Kulig

To bardzo przyjemny sposób na spędzenie czasu na śniegu. Należy jednak pamiętać, że ze względów bezpieczeństwa, musi być on odpowiednio zorganizowany. Przede wszystkim nie wolno jeździć po drogach publicznych – stanowi to zagrożenie dla uczestników zarówno kuligu, pieszych jak i kierowców. Nie wolno też przywiązywać sanek do traktora, samochodu czy quada. Tak zorganizowany kulig jest niebezpieczny dla jego uczestników i niezgodny z przepisami. Kierujący pojazdem może zostać ukarany pięciusetzłotowym mandatem oraz pięcioma punktami karnymi.

JAZDA NA NARTACH

Przed wyjazdem na narty warto wcześniej przygotować się do wzmożonego wysiłku fizycznego (bieganie, ćwiczenia na siłowni, sali gimnastycznej itp.).

Pamiętajmy, że nie wszyscy w stopniu bardzo dobrym opanowali techniki zjazdu. Ponadto, stok narciarski jest niczym autostrada. Bardziej doświadczeni narciarze poruszają się po nim szybko, warto więc pamiętać o kilku zasadach, które stanowią swoisty kodeks narciarski - stosowany nie tylko na polskich stokach, ale także w innych krajach europejskich. Jego pierwsza zasada mówi, że **każdy narciarz powinien dbać o bezpieczeństwo**. Ważne, by miał na uwadze innych miłośników białego szaleństwa.

Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że wydając wyrok dotyczący spowodowania wypadku na stoku narciarskim, sąd może odnieść się do kodeksu narciarskiego, pomimo że nie jest on aktem prawnym.

Pamiętajmy, że alkohol na stoku jest zabroniony – nietrzeźwemu narciarzowi grozi mandat w wysokości pięciuset zł.

WYPOCZYNEK
ZIMĄ
INFORMACJE

Kodeks narciarski FIS (Międzynarodowej Federacji Narciarstwa)

1. **Wzgląd na inne osoby**
   Każdy narciarz powinien zachowywać się w taki sposób, aby nie stwarzać niebezpieczeństwa dla innej osoby i nie powodować żadnej szkody.

   Komentarz FIS:
   Narciarz odpowiedzialny jest także za złe działanie sprzętu, który używa. W szczególności dotyczy to nowinek technicznych (płyty karwingowe lub do wyczynu).

2. **Panowanie nad szybkością i sposobem jazdy**
   Narciarz powinie zjeżdżać z prędkością dostosowaną do swoich umiejętności, rodzaju i stanu trasy oraz pogody.

   Komentarz FIS:
   Kolizje na stoku najczęściej zdarzają się z powodu nadmiernej szybkości, niezapanowania nad nartami lub niezauważenia innego uczestnika ruchu. Narciarz obowiązany jest porusza się tak, aby w razie konieczności móc zatrzymać się lub skręcić w ramach umiejętności jakie posiada. Narciarz obowiązany jest poruszać się wolno w miejscach zatłoczonych, w okolicach wyciągów, na zakończeniu trasy, lub zmniejszenia widoczności z powodu warunków pogodowych lub załamania stoku.

3. **Wybór kierunku jazdy**
   Znajdujący się na stoku narciarz, który za względu na lepszą widoczność z góry, dysponuje większą możliwością wyboru trasy jazdy, musi wybrać taki tor jazdy, aby uniknąć wszelkiej możliwości zderzenia z narciarzem znajdującym się poniżej na stoku

   Komentarz FIS:
   Narciarstwo i snowboarding są sportami wolności ruchu przy przyjęciu zasady, że każdy uczestnik stosuje się do reguł uprawiania tych sportów. Na stokach rządzi zasada, że pierwszeństwo przysługuje temu kto znajduje się „przed” lub „niżej”. Każdy znajdujący się powyżej musi pamiętać, że jego zachowania nie mogą wpłynąć na zachowania tych przed lub poniżej.

4. **Wyprzedzanie**
   Wyprzedzanie może następować zarówno po stronie dostokowej jak i odstokowej, po stronie prawej lub lewej, lecz w takiej odległości, która pozwoli uniknąć potrącenia wyprzedzanego.

   Komentarz FIS:
   Wyprzedzający narciarz ponosi całkowitą odpowiedzialność za skutki manewru wyprzedzania do chwili jego ukończenia. Ta zasada odnosi się też do omijania stojących na stoku.

WYPOCZYNEK
ZIMĄ
INFORMACJE

5. **Przejazd i krzyżowanie się torów jazdy**
Narciarz, który przystępuje do zjazdu na trasie lub pólku narciarskim, powinien sprawdzić, patrząc w górę i w dół, czy nie spowoduje niebezpieczeństwa dla siebie i innych. To samo obowiązuje go przy każdym ruszaniu z miejsca po chwilowym zatrzymaniu.

Komentarze FIS:
Doświadczenie dowodzi, że ogromna część wypadków zdarza się wskutek nieprzewidywalnego włączenia się w ruch nowego uczestnika. Jest podstawowym nakazem bezpieczeństwa pełne sprawdzenie czy włączenie się narciarza nie spowoduje utrudnienia dla któregokolwiek z będących w ruchu. Dopiero po płynnym włączeniu się w ruch korzysta się z pierwszeństwa przyznanego 3 reguł FIS. Wprowadzenie snowboardów i nart głęboko taliowanych (karwingowych) umożliwia ich użytkownikom wykonywanie skrętów i ruch w kierunku przeciwnym do głównego nurtu ruchu w dół stoku. Ten kto wykonuje manewr „w poprzek lub pod prąd" nurtu ruchu musi tak się zachować, aby osoby poruszające się w dół stoku nie były zagrożone.

6. **Zatrzymanie się**
Tylko w razie absolutnej konieczności narciarz może zatrzymać się na trasie zjazdu, zwłaszcza w miejscach zwężeń i miejscach o ograniczonej widoczności. Po ewentualnym upadku narciarz winien usunąć się z toru jazdy, tak szybko jak jest to możliwe.

Komentarz FIS:
Z wyjątkiem szerokich stokowych zatrzymywanie się powinno następowana skraju trasy. Nikt nie może się zatrzymywać w miejscach niewidocznych dla jadących z góry lub zza zakrętu.

7. **Podchodzenie**
Narciarz powinien podchodzić tylko poboczem trasy, a w przypadku złej widoczności powinien zejść zupełnie z trasy. To samo zachowanie obowiązuje narciarzy którzy pieszo schodzą w dół.

Komentarz FIS:
Trasy narciarskie są z założenia przeznaczone do ruchu jednokierunkowego – w dół. Pojawienie się osoby poruszającej się w przeciwnym kierunku stwarza zagrożenie dla poruszających się w dół. Ślady butów wyciśnięte w śniegu pogarszają warunki bezpieczeństwa jazdy i odpowiada za nie ten kto je pozostawił.

WYPOCZYNEK
ZIMĄ
INFORMACJE

8. Stosowanie się do znaków narciarskich

Każdy narciarz winien stosować się do znaków narciarskich, ustawionych na trasach.

Komentarze FIS:
Trasy narciarskie oznakowane są w zależności od stopnia ich trudności kolorami (od najłatwiejszych do najtrudniejszych): ZIELONYM, NIEBIESKIM, CZERWONYM I CZARNYM. Każdy uczestnik ruchu sam decyduje o wyborze trasy. Na trasach ponadto umieszczone są znaki informujące o utrudnieniach lub niebezpieczeństwach np. o lawinach, czy zamknięciu trasy. Uczestnik ruchu ma obowiązek obserwować znaki i stosować się do nich. Uczestnik ruchu narciarskiego powinien zdawać sobie sprawę, że znaki umieszczono dla jego własnego dobra i bezpieczeństwa.

9. Wypadki

W razie powstania wypadku każdy, kto znajdzie się w pobliżu, powinien udzielić poszkodowanym pomocy.

Komentarz FIS:
Jest oczywistą zasadą etyczną, że uprawiający sport ma obowiązek nieść pomoc poszkodowanemu niezależnie od istnienia prawnego obowiązku. W szczególności pomoc powinna polega na udzieleniu tzw. Pierwszej pomocy, na zawiadomieniu właściwych służb oraz natychmiastowym zabezpieczeniu (oznakowaniu) miejsca wypadku tak aby nie zagrażało ono innym uczestnikom ruchu. FIS wyraża nadzieję, że zachowanie polegające na uderzeniu w innego uczestnika ruchu i ucieczce z miejsca zdarzenia będzie przez właściwe ustawodawstwa karne wszystkich państw traktowane jak identyczne wykroczenie drogowe oraz że państwa, które tego jeszcze nie uregulowały wprowadzą właściwe postanowienia do swych ustaw.

10. Stwierdzenie tożsamości

Każda osoba wmieszana w wypadek, lub będąca jego świadkiem, jest zobowiązana podać swoje dane osobowe

Komentarz FIS:
Świadkowie i opis zdarzenia mają kardynalne znaczenie dla ustalenia odpowiedzialności i w związku z tym każdy, kto był świadkiem musi czuć się zobowiązanym do uczestniczenia w procedurach wyjaśniających. Raporty właściwych służb oraz zdjęcia stanowić będą dowody we wszelkich postępowaniach mających na celu ustalenie winnych.

Polska wersja językowa : © SITN PZN Kraków 2002

WYPOCZYNEK ZIMĄ INFORMACJE

Pamiętajmy także o tym, że jazda w kasku ochronnym może przyczynić się do uniknięcia poważnych konsekwencji zdrowotnych w przypadku upadku lub zderzenia z innym narciarzem lub snowboardzistą.

TELEFONY ALARMOWE

- **112 – telefon ratunkowy**
- **997 – policja**
- **998 – straż pożarna**
- **999 – pogotowie ratunkowe**
- **986 – straż miejska**
- **601 100 300 – numer ratunkowy w górach**

Źródło: O bezpieczeństwie w górach, czyli jak się nie dać zimie – lek. med. Sylweriusz Kosiński – lekarz TOPR
Maciej Dyda, www.zdronet.pl
http://www.gopr.pl/poradnik/dekalog-narciarski

Zdjęcia:www.pl.freepik.com/darmowe-zdjecie/zima
http://www.tapeciarnia.pl/
www.pl.forwallpaper.com/