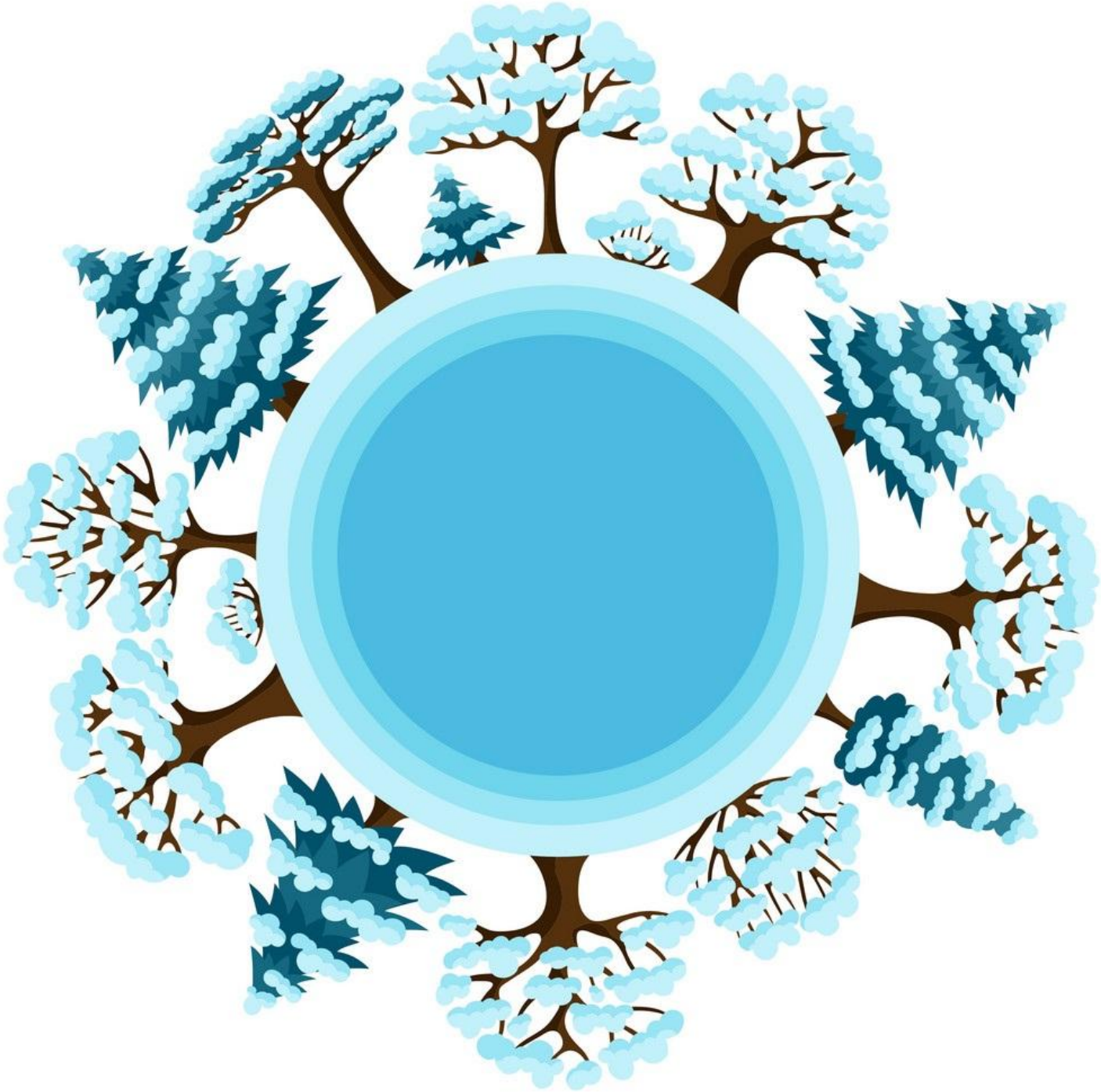
BHP zimowych dyscyplin sportowych

Zima

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.

Ferie

Ferie zimowe są po to, żeby odpoczywać, bawić się, rozwijać swoje zainteresowania, na które brakuje nam czasu w okresie nauki. Aby czas zimowego wypoczynku dostarczył nam radosnych i niezapomnianych wrażeń – pamiętajmy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa!



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 gorącym kakao lub herbatą, owijając się grubo kocem, lepiej choć na chwilę wyjść na dwór i poczuć jak mróz szczypie nas w policzki. Najtrudniejszy pierwszy krok :)

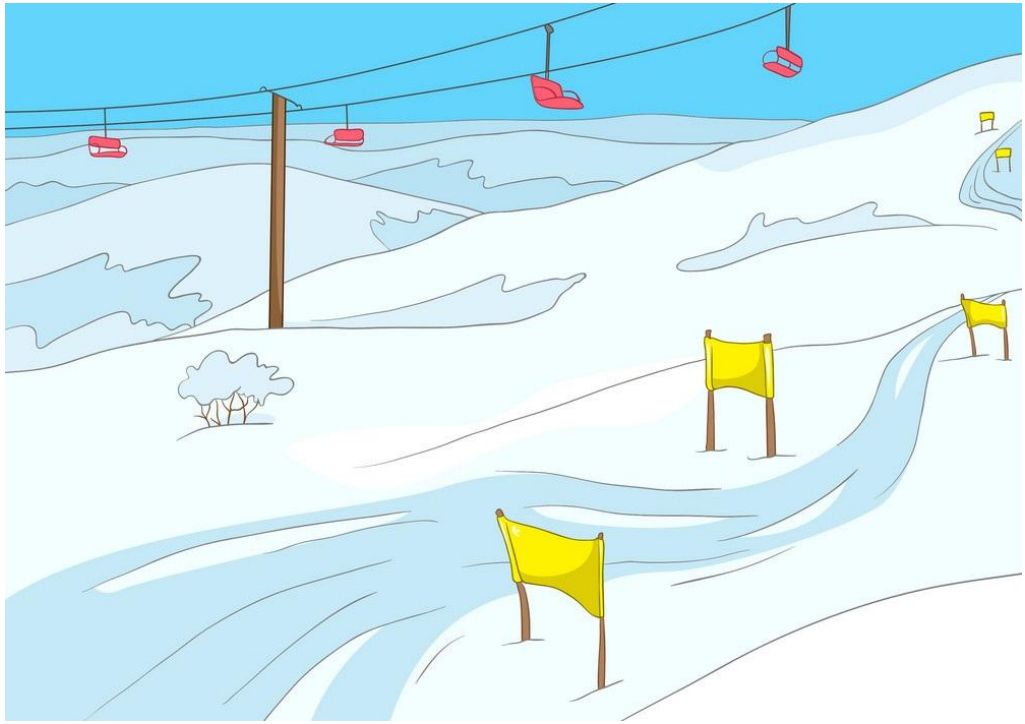
”Zima lubi dzieci najbardziej na świecie” – bo to Wy zazwyczaj najbardziej cieszycie się na widok śniegu i jak z rękawa sypiecie pomysłami na sportowe zabawy w bieli.

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

Narty i snowboard

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.



Sprzęt

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 zimnem. Kolejna warstwa zapewni nam ciepło. Na trzecią składają się kurtka i spodnie narciarskie/ snowboardowe. Ta warstwa zabezpieczy nas przed warunkami atmosferycznymi – unikniemy np. przemoknięcia.

Gogle lub okulary przeciwsłoneczne z filtrem polaryzacyjnym ochronią nasze oczy przed śnieżnymi odblaskami 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.

Kodeks zachowania narciarza

- Jeździj zawsze pod opieką dorosłych.
- Poruszaj się tylko po wyznaczonych trasach.
- Nie zajeżdżaj nikomu drogi.
- Jeśli musisz zatrzymuj się z boku trasy.
- Jadąc wyciągiem nie bujaj krzesełkiem.
- Jeździj zawsze w kasku.
- Bądź zawsze ubrany odpowiednio do pogody. Pamiętaj w górach pogoda jest zmienna.

Nie wyjeżdżasz na zimowisko? We własnym otoczeniu też może być ciekawie. Na pewno będziesz miał sporo zajęć!

Gdy sprzyja pogoda

Spędzaj miło czas na dworze!

Wybieraj zawsze miejsca bezpieczne do zabawy!

Nie rzucaj śnieżkami w przejeżdżające pojazdy – może to być przyczyną wypadku!

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, ulicy czy wystających przedmiotów oraz żebyśmy ślizgali się w bezpiecznej odległości od zbiorników wodnych i samochodów.

Wybierajcie sanki, którymi będziecie mogli choć trochę sterować i korygować kierunek jazdy. Ważne, by siedzieć lub znajdować się w pozycji półleżącej, z nogami w kierunku jazdy. To najbezpieczniejsze pozycje zjazdowe. Pamiętajmy o kasku – to uchroni Was przed urazami głowy, nie chodź po torze, gdy inni zjeżdżają na sankach!

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

Kulig

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 :)

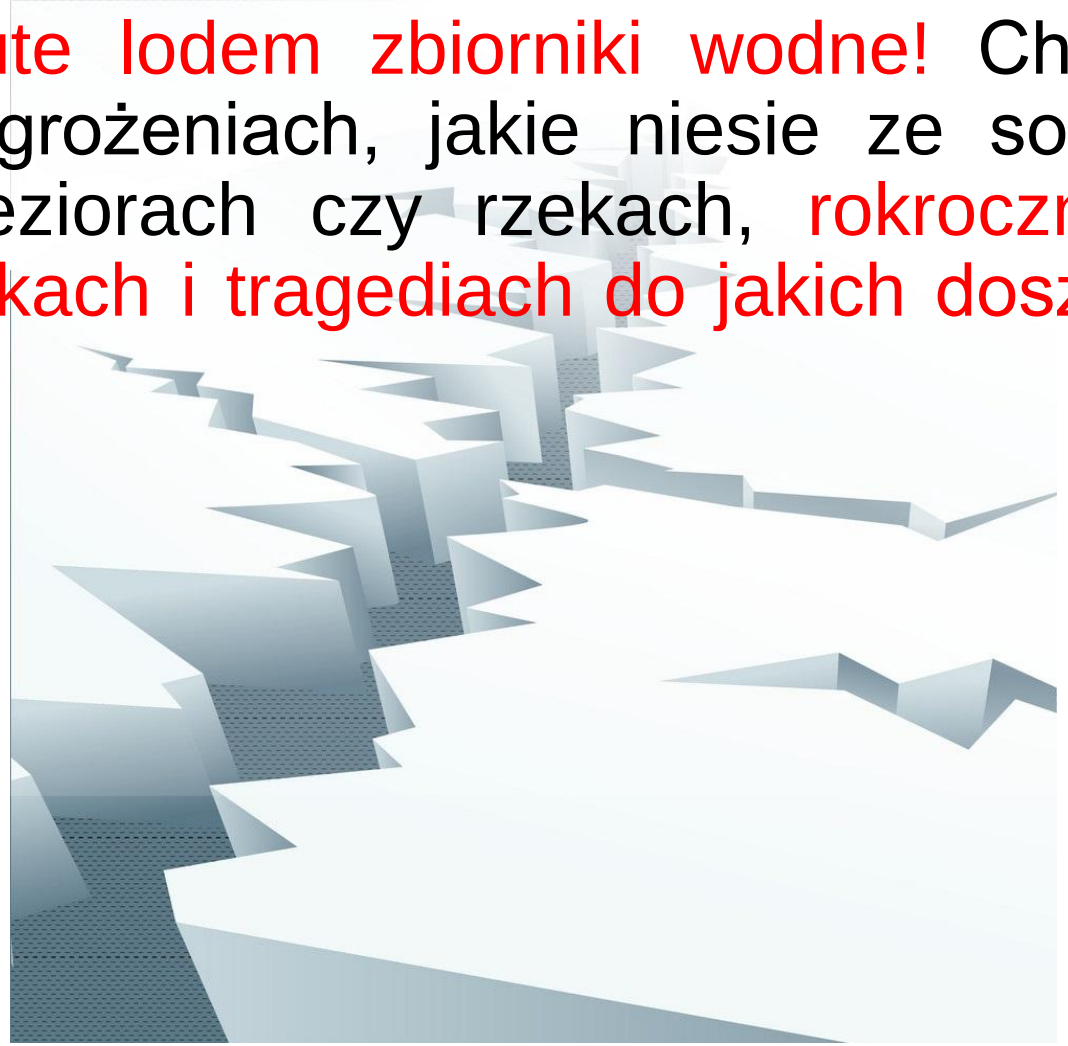
Choć coraz częściej przyczepiamy sanki do samochodów czy ciągników, to pamiętajmy, że jest to bardzo niebezpieczne i może dojść do wypadku czy zatrucia spalinami!

Atrakcje na lodzie – jazda na łyżwach

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.

UWAŻAJ na jeziora, rzeki i inne zbiorniki wodne

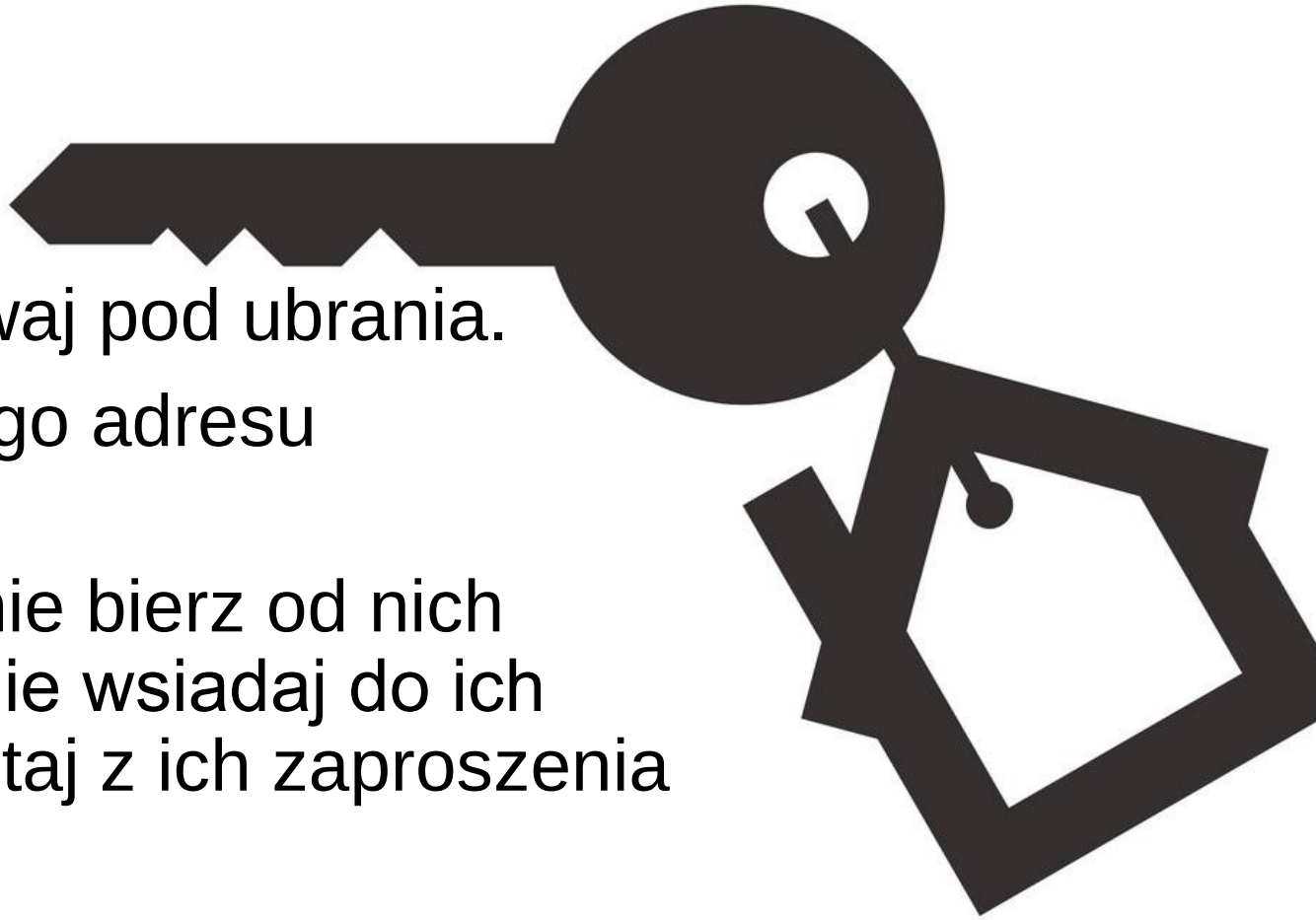
Nigdy nie wchodźmy na skute lodem zbiorniki wodne! Choć bardzo wiele mówi się o zagrożeniach, jakie niesie ze sobą zabawa na zamarzniętych jeziorach czy rzekach, rokrocznie słyszymy w mediach o wypadkach i tragediach do jakich doszło z powodu załamanego lodu.



Gdy zostajesz sam w domu

- Zamknij drzwi od wewnątrz.
- Nie wpuszczaj nikogo do mieszkania, bez względu na to za kogo się podaje (np. policjant, listonosz czy znajomy rodziców).
- Nie otwieraj drzwi, żeby sprawdzić czy osoba pukająca już odeszła.
- Gdy odbierzesz telefon i nie znasz rozmówców, nie informuj go o nieobecności rodziców, tylko powiedz, że w tej chwili nie mogą podejść do telefonu.

Jeśli będziesz bawił się poza domem - pamiętaj



- Klucze do mieszkania chowaj pod ubrania.
- Nie podawaj nikomu swojego adresu zamieszkania.
- Nie ufaj osobom obcym – nie bierz od nich proponowanych słodyczy, nie wsiadaj do ich samochodu oraz nie korzystaj z ich zaproszenia na spacer czy do domu.
- Noś elementy odblaskowe – będziesz dzięki temu lepiej widoczny.

Pomocy szukaj pod numerami telefonów alarmowych

- Pogotowie – 999
- Straż Pożarna – 998
- Policja – 997
- GOPR – 601 100 300
- Numer alarmowy - 112

Wrzuć do garnka
rozsądku troszeczkę
i już nie wejdziesz
na zamarzniętą rzeczkę.

Gdy wyobraźni
trzy łyżki odliczysz
ominiesz górki
w pobliżu ulicy.

Dodaj kubek
rozwagi i miodu,
nie przypniesz sanek
do samochodu.

Wszystko przyprawisz
szczyptą uwagi,
a nie rzucisz śnieżką
w twarz kolegi.

Źródła:

- https://blog.pzu.pl/home/lista/artykul/bezpieczenstwo-podczas-uprawiania-sportow-zimowych
- https://slaska.policja.gov.pl/kat/prewencja/jak-unikac-zagrozen/bezpieczenstwo-zima/102230,Bezpieczenstwo-zima.html
- https://www.youtube.com/watch?v=gGM7XTatoEI&feature=youtu.be&a&ab_channel=Zesp%C3%B3%C5%82Szk%C3%B3%C5%82wRadzyniuChe%C5%82mi%C5%84skim
- Grafiki pobrano ze strony: https://www.vectorstock.com/
- https://images.gram.pl/news/vyun20201214100933626wbiy.jpg