pacjent.gov.pl

Zaprzyjaźnij się z zimą

Data aktualizacji
2025-01-13

Ruch zimą na świeżym powietrzu wspomaga układ odpornościowy, sprzyja dotlenieniu organizmu, a przy okazji pozwala się odprężyć. Aby jazda na nartach, łyżwach lub snowboardzie była przyjemna, musi być również bezpieczna. Przed wyjazdem na ferie pamiętaj o podstawowych zasadach bezpieczeństwa.

W góry, w góry miły bracie

W naszym klimacie o śnieg coraz trudniej. Najłatwiej znaleźć go w górach, dlatego to najpopularniejszy kierunek zimowych wyjazdów. Możesz tam zarówno chodzić na spacery, jak i uprawiać sporty zimowe.

Ostrożnie na stoku

Jeżdżąc na nartach i snowbordzie wzmacniasz jednocześnie wiele partii mięśni m.in. nóg, pośladków czy brzucha. Pamiętaj, że na stoku łatwo o kontuzję. Ryzyko wypadku możesz zminimalizować, jeśli będziesz przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa.

- Dostosuj szybkość jazdy do własnych umiejętności, rodzaju i stanu trasy.
- Jadąc obok innych, pamiętaj o zachowaniu bezpiecznej odległości.
- Sprawdzaj oznaczenia trudności szlaku.
- Zatrzymując się na stoku, zawsze zjeżdżaj na pobocze trasy.
- Używaj jaskrawych ubrań, najlepiej wyposażonych w elementy odblaskowe.
- Zabieraj ze sobą dokumenty oraz oznaczenia z informacją o grupie krwi lub przewlekłych chorobach (np. cukrzyca, epilepsja).
- Widząc zdarzenie na stoku, zatrzymaj się i udziel pierwszej pomocy lub powiadom służby ratunkowe.

Ważne: W sytuacjach bezpośredniego nagłego zagrożenia życia lub zdrowia zadzwoń pod numer 112 lub 999 i wezwij zespół ratownictwa medycznego.

Więcej przeczytasz w artykule: **Na ratunek**

Na szlaku bez ryzyka

Podczas wędrówek po górach zimą można cieszyć pustymi szlakami i pięknymi krajobrazami. Zanim jednak wyruszysz na wycieczkę, odpowiednio przygotuj się na spotkanie z żywiołem. Przed wyjściem w góry:

- Sprawdź prognozę pogody.
- Ubieraj się warstwowo, tak, by dokładać lub odejmować kolejne warstwy w zależności od potrzeb.
- Upewnij się, że nie ma zagrożenia lawinowego.

- Dobrze zaplanuj trasę, gdyż zimą w górach jest ciemno, a dzień jest krótki.
- Dostosuj trasę do własnych możliwości i kondycji.

Bezpiecznie na lodowisku

Nawet jeśli nie wyjeżdżasz na ferie, to uroki zimy docenisz, wybierając się na łyżwy na sztuczne lodowisko w swojej miejscowości. To doskonały sposób, aby zimą zadbać o formę i wzmocnić niemal wszystkie partie mięśni, a przy okazji spalić trochę kalorii. O czym musisz wiedzieć, zanim postawisz pierwsze kroki na lodzie?

- Korzystaj tylko ze sztucznych lodowisk. Stawy, rzeki i jeziora pokryte lodem mogą być niebezpieczne.
- Strój na łyżwy powinien zapewniać swobodę ruchów, ale nie może być zbyt być luźny. Wszelkie powiewające elementy ubrania mogą zagrażać bezpieczeństwu jazdy.
- Chociaż noszenie kasku na lodowisku zwykle nie jest obowiązkowe, to najrozsądniej jest go założyć. Szczególnie ważne jest to w przypadku dzieci i początkujących łyżwiarzy.
- Zachowaj bezpieczną odległość wobec innych uczestników lodowiska.

> **Pamiętaj o rozgrzewce! Odpowiednie przygotowanie fizyczne zmniejsza ryzyko urazów i kontuzji.**

Zapobiegaj zmarznięciu i odmrożeniu

Ruch na świeżym powietrzu to samo zdrowie. Jednak zmiany temperatury, mróz i śnieg mogą prowadzić do przemarznięcia, wychłodzenia i odmrożenia. Dochodzi do niego, gdy z powodu niskiej temperatury zostaną uszkodzone tkanki, zwłaszcza palców dłoni i stóp, nosa, policzków czy uszu. Jak się zachować, by uniknąć odmrożenia?

- Ubieraj się odpowiednio do pogody, najlepiej warstwowo, czyli na cebulkę.
- Unikaj ryzyka przemoczenia i wyziębienia, a także zadbaj o to, aby jak najszybciej zmienić przemoczoną odzież.
- Stosuj kremy ochronne na skórę twarzy i dłoni.
- Na mrozie staraj się dużo ruszać, a zwłaszcza poruszać rękami i nogami, co poprawi krążenie krwi.
- Jeśli jesteś zmęczony, skracaj wycieczkę i poszukaj ciepłego schronienia.

Opieka zdrowotna podczas ferii

Jeśli wyjeżdżasz na ferie poza miejsce zamieszkania i zachorujesz, możesz skorzystać z pomocy

lekarza POZ w całej Polsce. Gdy zdarzy się to poza godzinami pracy przychodni, w każdym miejscu

Polski możesz skorzystać z pomocy w dowolnym punkcie nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej.

Punkty działają całodobowo w weekendy, święta oraz w dni powszednie od godziny 18.00 do 8.00 rano następnego dnia. Możesz się tam zgłosić, w sytuacji:

- nagłego zachorowania
- pogorszenia się stanu zdrowia

- bólu głowy czy brzucha, które nie ustępują pomimo przyjęcia środków przeciwbólowych.

Sprawdź, gdzie skorzystasz z nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej

Jedziesz za granicę – weź kartę EKUZ

Wybierasz się na ferie do jednego z krajów Unii Europejskiej lub EFTA (Islandii, Liechtensteinu, Norwegii i Szwajcarii) albo do Wielkiej Brytanii? Zabierz kartę EKUZ dla każdego członka rodziny. Wyrób kartę dla dziecka, jeśli jedzie na obóz za granicę.

Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego to unijny dokument. Umożliwi Ci on skorzystanie z

pomocy lekarza w nagłych przypadkach, na zasadach obowiązujących w danym kraju. Pamiętaj, że mogą być one inne niż w Polsce. Zapoznaj się z nimi przed wyjazdem, aby później uniknąć zaskoczenia. Jeśli jedziesz na narty lub będziesz uprawiać inne sporty – upewnij się, czy koszty leczenia urazów i wypadków są pokrywane przez ubezpieczenie. Nie zawsze tak jest.

Przeczytaj także

Karta EKUZ – gdy jedziesz za granicę

Wybierasz się na narty lub planujesz wycieczkę w Europie? Pamiętaj o karcie EKUZ dla każdego uczestnika wyjazdu

Kuchnia zimą

Zimą zmienia się nasz sposób odżywiania – mamy dostęp do mniejszy ilości owoców i warzyw, potrzebujemy też więcej energii, żeby się ogrzać. Jak wówczas jeść zdrowo?

Zachęć dziecko do aktywności

Ruch jest kluczem do zdrowia. Spraw, by Twoje dziecko pokochało aktywność od najmłodszych lat