



## Zaprzyjaj się zimą

**Zimowa aura zachęca do aktywności na świeżym powietrzu. By w pełni cieszyć się z uroków zimy, dowiedz się, jak chronić siebie i innych przed skutkami urazów i niskich temperatur**

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 spacer, jak i uprawiać sporty zimowe.

### Ostrożnie na stoku

Jeżdżąc na nartach i snowboardzie 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 wędrowek 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 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 całonocowo 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

