pacjent.gov.pl

Bezpieczna zima na sportowo

Śnieg, mróz i świeże powietrze zachęcają do uprawiania sportów zimowych. To doskonały sposób na aktywne spędzanie czasu, jednak wymaga zachowania szczególnej ostrożności

Zimowy wypad zwykle planujemy z wyprzedzeniem. Warto wykorzystać ten czas na odpowiednie przygotowanie, bo od tego zależy Twoje bezpieczeństwo. Podstawę stanowi zadbanie o kondycję fizyczną, właściwy ubiór, przestrzegania zasad na stoku oraz świadomość zagrożeń. Dzięki temu zimowe aktywności przyniosą Ci radość i satysfakcję.

> **Pamiętaj, że chociaż to osoby początkujące częściej doznają urazów, to u doświadczonych sportowców mają one zazwyczaj poważniejszy charakter.**

Zadbaj o kondycję

Narciarstwo, snowboard, a nawet jazda na sankach to sporty zimowe wymagające odpowiedniego przygotowania kondycyjnego. Dla zachowania pełnego bezpieczeństwa potrzebna jest też odpowiednia koordynacja ruchowa. Dobre efekty przynosi trening ogólnorozwojowy. Warto go zacząć kilka miesięcy przed wyjazdem gdyż dzięki kompleksowej poprawie kondycji rzadziej zdarzają się kontuzje.

Pamiętaj o rozgrzewce

Zanim wyjdziesz na stok lub na lód, zrób krótką rozgrzewkę. Dzięki kilku prostym ćwiczeniom gimnastycznym uelastyczniamy ścięgna, więzadła, stawy i rozgrzewamy mięśnie. Dobra rozgrzewka pobudza też metabolizm. Warto skupić się na dynamicznych ćwiczeniach, takich jak podskoki, wykroki czy krążenia ramion, które stopniowo przygotują ciało do wysiłku. Usprawnienie gibkości i sprężystości ciała może uchronić przed ryzykiem kontuzji.

Ubieraj się „na cebulkę”

Zimą o Twoim komforcie w dużym stopniu decyduje ubranie dostosowane nie tylko do temperatury, ale także do rodzaju aktywności. Jeśli jest zbyt grube, może prowadzić do przegrzania i nadmiernej potliwości, co zimą może spowodować wychłodzenie organizmu. Najlepiej ubierać się warstwowo, czyli „na cebulkę”, co umożliwia regulację temperatury. Kombinezon, spodnie i kurtkę wybieraj z materiału oddychającego, a jednocześnie nieprzepuszczającego wilgoci i wiatru.

> **Regularne uprawianie sportów takich jak narciarstwo, snowboard czy łyżwiarstwo wzmacnia układ odpornościowy, poprawia wydolność serca i płuc, a także pomaga w utrzymaniu zdrowej sylwetki.**

Szusuj z głową

Narciarstwo to klasyka sportów zimowych. Bez względu na to, czy wybierasz zjazdy na alpejskich stokach, czy wędrówki na biegówkach, pamiętaj o zasadach 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.

> **Kask to konieczność. Zakładaj go, gdy wybierasz się na narty zjazdowe i snowboard. Chroni głowę w sytuacjach, które trudno przewidzieć.**

Piruety kręć ostrożnie

Niezależnie od tego, czy dopiero stawiasz pierwsze kroki na lodzie, doskonalisz swoją technikę jazdy czy jesteś doświadczonym łyżwiarzem – bezpieczeństwo na lodowisku powinno być Twoim priorytetem.

- 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.
- Na lodowisku poruszaj się zgodnie z kierunkiem ustalonym przez obsługę.
- Zachowaj bezpieczną odległość od innych uczestników lodowiska.

Nie ryzykuj na szlaku

Podczas wędrówek po górach zimą możesz cieszyć się 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.

Opieka zdrowotna podczas ferii

Jeśli wyjeżdżasz na ferie poza miejsce zamieszkania, pamiętaj, że możesz skorzystać z pomocy lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) w całej Polsce. Nie obowiązuje tzw. rejonizacja.

Gdy zachorujesz w weekend lub w święta

Całodobowo w weekendy, święta, oraz w dni powszednie od godziny 18.00 do 8.00 rano następnego dnia, możesz skorzystać z pomocy medycznej w dowolnym punkcie nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej. Otrzymasz tam świadczenia medyczne w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej. Możesz tam się udać, np. w sytuacji:

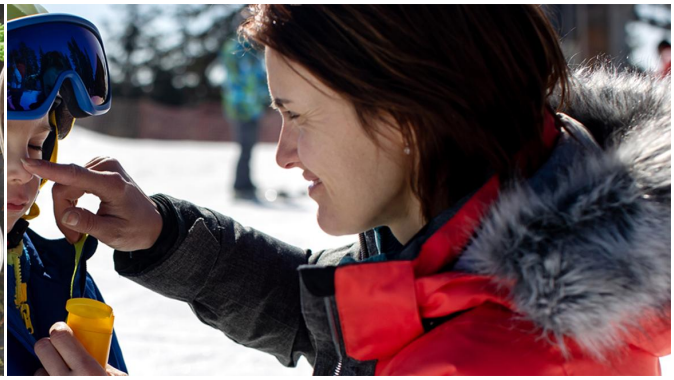
- nagłego zachorowania
- pogorszenia się stanu zdrowia
- bólu głowy czy brzucha, które nie ustępują pomimo przyjęcia leków przeciwbólowych.

Gdzie skorzystasz z nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej

Przeczytaj także

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?



Zimowy wyjazd z EKUZ

Ferie zimowe to czas górskich wypadów, białego szaleństwa na stokach i rodzinnych podróży za granicę. Jeśli planujesz zimowy urlop poza Polską, nie zapomnij o Europejskiej Karcie Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ). Sprawdź, jak ją uzyskać i jak sprawdzić jej ważność przed wyjazdem

Szczypie w nosy, szczypie w uszy – jak się chronić przed mrozem

Kiedy słupek rtęci spada poniżej zera, a do tego dochodzi wiatr i wilgoć, to długie przebywanie na zewnątrz może stanowić zagrożenie dla organizmu. Poznaj sposoby radzenia sobie z niskimi temperaturami