

PREVENCIA

BEZPEČNOSŤ NA LYŽIACH



Ako už v našej rubrike spomíname, prevencia môže byť rôznorodá, či už primárna, sekundárna, terciárna, alebo situačná, sociálna či viktimačná.

V tomto príspevku budeme orientovať pozornosť na **primárnu a situačnú prevenciu**, tzn. ako predchádzať vzniku úrazu počas obľúbenej detskej zábavy, a to športu, akým lyžovanie nepochybné je.

Aké sú základné pravidlá predchádzania úrazu počas lyžovania?

Sú nimi obozretnosť a pozornosť, ktorú de facto formou **10 zásad správania sa na lyžiarskom svahu** v oficiálnom dokumente popisuje aj Medzinárodná lyžiarska federácia tzv. Biely kódex:

- Ber ohľad na ostatných lyžiarov
- Ovládaj a zvládni rýchlosť a spôsob jazdy
- Zvoľ si bezpečnú jazdnú stopu
- Bezpečne predchádzaj bez ohrozenia ostatných lyžiarov
- Rešpektuj pravidlá prednosti lyžiarov v pohybe pri vjazde a rozbehu na zjazdovku
- Zastav na viditeľnom mieste bez vytvorenia prekážky pre ostatných
- Pohybuj sa po zjazdovke nahor (stúpanie a zostupovanie) výlučne po okraji
- Rešpektuj značky a pokyny v lyžiarskom areáli
- Poskytnúť bezodkladne prvú pomoc

- Povinnosť preukázať vlastnú totožnosť v prípade účasti na úraze.

Kompletné vybavenie by malo obsahovať bezpečnostné prvky, pričom **ochranná lyžiarska helma** je pri lyžovaní a snowboardení nielen odporúčaná špecialistami, ale dokonca vo viacerých krajinách **obligatórny prvok**.

Čo považujeme za bezpečnostné prvky?

- Chrániče chrbta
- Lyžiarske okuliare na helmu
- Ochranná Helma, ideálne s chráničom brady a čeluste, ako aj tvárovej časti

ZÁSADY lyžovania v súvislosti s DEŤMI:

- Vhodné funkčné a teplé oblečenie pre deti
- Ideálna je výrazná farba bundy, čiapky, aby bolo dieťa jasne na diaľku identifi
- Dbajte na pitný režim
- Rodič je pre dieťa vzor, preto bezpečnostné prvky (aspoň minimálne štandardy-helma a okuliare) musí mať aj sám rodič aj tam, kde nie sú povinným prvkom výbavy
- Skontrolujte pred pobytom na lyžiach lyžiarske topánky, ako aj viazanie na lyže
- Dbajte na vnímanie znakov únavy dieťaťa

- Dieťa (spravidla do 125 cm) na lanovke nemôže ísť samo, výlučne v doprave dospelých osoby
- Vložte dieťaťu do bundy prípadne na viditeľné miesto kontaktné údaje ak ich nevie

NIKDY:

- Neobliekajte deťom dlhé svetre pretŕčajúce spod bundy, voľne vejúci šál – riziko zachytenia sa o vlek
- Nepoužívajte lyžiarske palice u detí, ktoré nie sú vyspelé a spôsobujú v nižšom veku skôr prekážku

Čo ak sa stane úraz?

- zaistite miesto, aby nehrozil ďalší úraz
- zachovajte klud
- stabilizujte osobu, podajte prvú pomoc
- udržiavajte osobu v teple, ak je to možné
- kontaktuje záchranú službu, najdôležitejšie informácie podajte ohľadom zranenej osoby/osôb a zranenia/zranení, svoje údaje, kde a kedy sa nehoda stala, aké je počasie, popis udalosti

Dávajte pozor nielen na seba, ale aj na ostatných. Lyžujte s radosťou, predvídavo a hlavne bez úrazov a pádov.