



SIGURNO NA SNIJEGU



HZJZ
HRVATSKI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO

SLUŽBA ZA EPIDEMIOLOGIJU
Odsjek za ozljede

Sanjkanje

Sanjkanje je jedna od najomiljenijih i najrasprostranjenijih zimskih rekreacijskih aktivnosti u kojima najviše uživaju djeca. U cilju sprječavanja ozljeda prilikom sanjkanja, donosimo osnovne preporuke koje su namijenjene roditeljima i drugim osobama koje brinu o djeci.

Naučite djecu upravljati sanjkama i osnovnim pravilima sigurnosti:

- sjediti na sanjkama u pravcu kretanja (nikako ležeći ili sanjkati se suprotno od smjera kretanja)
- jedno dijete – jedne sanjke
- pridržavanje razmaka i sigurnog zaustavljanja
- penjanje sa strane, izvan staze za sanjkanje

Izaberite brdo koje:

- nije jako strmo, a staza za sanjkanje nije zaleđena
- nema opasnih prepreka – ograda, drveća, kamenja i slično
- dovoljno je udaljeno od ceste, željezničke pruge, rijeke i jezera
- u podnožju ima dovoljno dugo ravno područje za sigurno zaustavljanje

Izbjegavajte mjesta na kojima je prevelika gužva; djeca se često ozljeđuju prilikom sudaranja.

Manja djeca trebaju biti pod nadzorom roditelja za vrijeme sanjkanja.

Preporuča se korištenje kacige za sprječavanje težih ozljeda glave.

Djeca trebaju biti primjereno odjevena, najbolje u zimsku, toplu, vodonepropusnu odjeću i obuću. Preporuča se izbjegavati vezice na odjeći i šal, a ako se šal koristi onda krajevi šala trebaju biti u jakni djeteta kako bi se smanjila mogućnost gušenja.

Skijanje i daskanje na snijegu

Skijanje i daskanje na snijegu su vrlo popularne zimske sportsko-rekreacijske aktivnosti u kojima uživaju odrasli i djeca. Kako bi se spriječile ozljede koje nisu rijetke prilikom skijanja i daskanja na snijegu, potrebno se pridržavati osnovnih preporuka sigurnosti.

Priprema za zimske aktivnosti redovitom tjele vježbom kroz čitavu godinu.

Učenje skijanja/daskanja u školi skijanja/daskanja, odnosno od strane ovlaštenih učitelja.

Djeca za vrijeme skijanja/daskanja trebaju biti pod nadzorom roditelja ili drugih odraslih osoba koja brinu o djeci.

Korištenje opreme koja je prilagođena dobi, visini, težini i vještini, a pri odabiru je uputno poslušati savjete stručnjaka. Redovito provjeravanje opreme.

Korištenje kacige kao obaveznog dijela zaštitne opreme jer sprječava nastanak teških ozljeda glave.

Korištenje posebnih štitnika, te rukavica za ruke.

Nošenje skijaških naočala. Korištenje zaštitne kreme za sunčanje i zaštite za usne. Sunce se snažno odbija od snježnog pokrivača i može štetno utjecati na oči i kožu.

Korištenje prilagođenih, dobro osvijetljenih i uređenih staza. Opasno je koristiti tzv. "divlje", jako strme i nepoznate staze.

Pridržavanje uputa za sigurno skijanje – poštivanje sigurnosnih propisa.

Primjerena odjeća i obuća (vodo-nepropusna i vjetro-nepropusna) u cilju sprječavanja potlađivanja i nastanka smrzotina.

Praćenje informacija o vremenskim prilikama.

Ne preporuča se konzumiranje alkohola jer se smanjuje kontrola pokreta i vrijeme reakcije, odnosno povećava se rizik od ozljeda.

