

# SIGURNO NA SNIJEGU



**HZJZ**  
HRVATSKI ZAVOD ZA  
JAVNO ZDRAVSTVO

# 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 namijenjene roditeljima i drugim osobama koje se brinu o djeci.*

Naučite djecu upravljati sanjkama i osnovnim pravilima sigurnosti:

- sjedenje na sanjkama u pravcu kretanja (nikako ležeći ili 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, sa stazom za sanjkanje koja nije zaleđena
- nema opasnih prepreka — ograda, drveća, kamenje i sl.
- 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 sudara.

❄ Manja djeca trebaju biti pod nadzorom roditelja za vrijeme sanjkanja.

❄ Preporučuje se korištenje kacige za sprječavanje težih ozljeda glave.

❄ Djeca trebaju biti primjereno odjevena, preporučljivo u zimsku, toplu, vodonepropusnu odjeću i obuću.

❄ Preporučuje se izbjegavati vezice na odjeći i šal, a ako se šal ipak nosi onda je važno da krajevi šala budu zatvoreni unutar jakne djeteta kako bi se smanjila mogućnost gušenja.

# SKIJANJE I DASKANJE NA SNIJEGU

*Skijanje i daskanje na snijegu popularne su 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 je pridržavati se osnovnih preporuka sigurnosti.*

- ❄️ Priprema za zimske aktivnosti redovitom tjelovježbom 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 koje se brinu o djeci.
- ❄️ Korištenje opreme koja je prilagođena dobi, visini, težini i vještini, a pri odabiru je uputno poslušati savjete stručnjaka. Redovita provjera opreme.
- ❄️ Korištenje kacige kao obveznog dijela zaštitne opreme jer sprječava nastanak teških ozljeda glave.
- ❄️ Korištenje posebnih štitnika i 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 pothlađivanja i nastanka smrzotina.
- ❄️ Praćenje informacija o vremenskim prilikama.