



## A téli sportbalesetek elkerülése érdekében

- o Téli sokan utaznak külföldi síparadicsomokba pihenni. **Utazás előtt tájékozódjanak a célországban hatályos közlekedési szabályokról!** (pl. hólánc használatára vonatkozó szabályok).



- o **Tájékozódjanak a célországban található magyar külképviseleti szervek elérhetőségéről, hogy baj esetén tudjuk, kihez kell fordulni.**

- o Néhány ország sípályáin kötelező a 15 éven aluliak számára a bukósisak viselése!

- o A téli sporteszközökkel nagy sebességet lehet elérni, a hatalmas ütközési energia miatt még a megfelelő védőeszközök használata mellett is az életet jelentősen veszélyeztető sérülések következhetnek be, esetenként a balesetek halálos kimenetelűek is lehetnek. Mindig viseljék az ajánlott védőfelszereléseket!

**Külföldi tartózkodásuk ideje alatt fokozottan figyeljenek okmányaikra, azokat senkinek át/oda ne adják!**



### **Sportolás alkalmával is tartsák be az alapvető szabályokat:**

- Csak kifogástalan állapotú sporteszközöket használjanak.
- Legyenek körültekintőek és elővigyázatosak, a helyszínt alaposan mérjék fel és a megfelelő bemelegítés után induljanak neki a sí-, vagy szánkópályának.



- Csak tiszta látási viszonyok között keressék fel a sípályákat.
- Alkoholfogyasztás után, fáradtan ne kezdjenek el síelni, korcsolyázni, mert nem tudnak megfelelően figyelni magukra és a többi sportolóra sem.
- A magas hegyekben, a hófedte lankák közt hasonlóan erős lehet a napsütés, mint nyáron. Ezért a szabadon levő arcot speciális fényvédő arckrémmel kell bekenni. Az erős fény a hóról visszaverődve nem csak a felnőttek, de a velük sportoló gyermekek szemét is zavarhatja, érdemes megfelelő napszemüveget, vagy sí szemüveget beszerezni.
- Jeges útviszonyok esetén járjanak a fűvön, földes talajon, vagy más nem teljesen sima felületen, lehetőség szerint a járda mellett.

### A korcsolyázás veszélyei

- Természetes vizeink közül sportolási célra csak és kizárólag az álló vizek alkalmasak, befagyott folyóvizekre, bányatavakra, csatornákra rámenteni mindig komoly veszélyt jelent, mivel a jégréteg alatti vízmozgás kiszámíthatatlanná teszi jég vastagságát, a beszakadt testek mozgását. Néhány egyszerű szabály betartásával befagyott tavaink jégfelszíne azonban kiválóan alkalmas korcsolyázásra, fakutyázásra és jégkorongozásra.
- Soha ne tekintsek biztonságosnak a jeget, ha arról nem győződtek meg!
- Csak olyan partszakaszoknál merészkedjenek a jégre, ahol táblával vagy egyéb módon jelzik, hogy biztonságos-e a sportolás.
- Korcsolyázáskor általában a jégen lévő, vagy abba befagyott – nemritkán viccből, szórakozásból odadobált– tárgyak okoznak az óvatlan sportolóknak kellemetlenséget.
- Problémát jelenthet az is, ha a zsúfolt jégpályán másik korcsolyázó véletlenül rásiklik a kezünkre, ilyenkor az éles korcsolya komoly sérülést okozhat. Ennek elkerülésére viseljenek vastag, erős orkánanyagból készült síkesztyűt.

