

Bezpieczeństwo dzieci na stokach

Poradnik

Nauka jazdy na nartach to super zabawa i radość z życia dla dzieci - ale jeśli młodzi nie są odpowiednio przygotowani i chronieni na stokach, wypadki mogą spowodować utratę zaufania i niechęć do sportów zimowych.

Myśląc o bezpieczeństwie dobrze na początek wspólnie z dzieckiem przeczytać broszurę **BEZPIECZNY STOK**, czy też zapoznać się z interaktywnym quizem zamieszczonym na stronie www.bezpiecznienastoku.pl. Taki początek przed wizytą na stoku stwarza podstawy dla wspólnej rodzinnej zabawy.

Poniżej przedstawiamy wskazówki, jak zadbać o bezpieczeństwo dzieci i młodzieży górach – w szczególności na terenach narciarskich.

- jeśli dzieci dopiero będą stawiały pierwsze kroki na nartach, bądź też są początkujący, najlepiej wybrać ośrodek, który ma trasy niebieskie i tzw. "ośle łączki". Takie ośrodki zapewnią komfort stosunkowo młodym narciarzom i na pewno nie przyciągną narciarskich "demonów prędkości".
- poza tzw. przygotowaniem "na sucho", czyli czytaniem materiałów o bezpieczeństwie na stoku, zapoznaniem się z regulaminem FIS, warto wybrać odpowiednią szkołę narciarską i instruktora, który ma dobrą opinię (tutaj rekomendacja słowna jest najlepsza!). Należy pamiętać, aby instruktor nie miał w jednym czasie zbyt dużo dzieciaków pod opieką. Przyjmuje się, jako maksimum - do dziesięciorga dzieci na jednego instruktora.
- upewnij się, że dzieci znają podstawowe zasady Międzynarodowej Federacji Narciarskiej tzw. narciarski regulamin zwany też narciarskim savoir vivre. Wprawdzie regulamin FIS nie jest ustawowo obowiązującym, tak jak na przykład - kodeks drogowy, jednak uważamy, że jego znajomość i posługiwanie się nim na stoku, to nie tylko dobry ton ale i konieczność - jeśli chcemy czuć się bezpiecznie na stoku. Trudno sobie wyobrazić jakikolwiek ruch czy to na drodze, czy na ścieżce rowerowej czy na stoku bez obowiązujących reguł, które są znane i przestrzegane przez użytkowników.
- owe zasady regulują między innymi: kontrolę szybkości, szacunek dla innych użytkowników stoku narciarskiego, wytyczne odnośnie wyprzedzania. Kodeks jest dostępny na stronie www.bezpiecznienastoku.pl.
- elementem wyprawy na stok, którego nie wolno lekceważyć, jest staranny wybór ubioru i sprzętu narciarskiego. Połączenie dwóch elementów, mianowicie wysokiej jakości odzież ochronna z prawidłowo dopasowanymi butami i nartami pomoże upewnić się, że dzieci są dobrze przygotowane.
- nie kupujmy sprzętu i odzieży w pośpiechu. Większość producentów ma na swoich stronach internetowych szczegółowy opis użytych materiałów i sposób dobierania w zależności od wieku i umiejętności narciarza czy snowboardzisty. Coraz więcej sklepów sportowych ma wykwalifikowanych sprzedawców, którzy poświęcą swój czas i pomogą nam dobrać ubiór i sprzęt.
- **zainwestuj w kask dla dziecka!** Proszę pamiętać, że wchodząca w życie z dniem 30 grudnia 2011 *Ustawa o bezpieczeństwie w górach i na zorganizowanych terenach narciarskich*, mówi iż dzieci

do 16 roku życia muszą jeździć w kasku, a spełnienie tego obowiązku spada na rodziców i opiekunów. Naszym jednak zdaniem, mimo ustawowego nakazu jazdy w kaskach - każdy z nas powinien go używać. Nie możemy zapominać, iż mimo wielkiej frajdy jaką dają sporty zimowe, narciarstwo i snowboard są urazowe (to trzeba pamiętać).Warto, aby noszenie kasku stało się w dobrym tonie, modą i takim automatycznym odruchem narciarzy. Tutaj bardzo duża rola rodziców - dziecko wnosi pewne przyzwyczajenia z domu - rodzice jeżdżą w kasku, to ja również.

- jak kask - to też warto pamiętać o goglach i to takich z filtrami UV / UVA / UVB i UVC, jak i warstwą anti-fog (ochrona przed parowaniem) - nie chcesz, aby Twoje dziecko miało utrudnioną widoczność w wyniku zaparowanych okularów. Produktów jest coraz więcej, zatem wybór nie powinien być trudny i będzie go można dopasować do zasobności kieszeni. Warto aby gogle/okulary posiadały hypoalergiczne pianki. Zanim kupisz, przymierz gogle tak aby dopasować je do głowy i twarzy dziecka precyzyjnie, uzyskując komfort noszenia.
- bez względu na pogodę, zawsze należy stosować krem o wysokich współczynnikach ochrony zarówno przed zimnem jak i słońcem, nie zapominając o balsamie do ust. Należy pamiętać, iż światło słoneczne jest bardzo silne, szczególnie na dużych wysokościach i niebezpieczeństwo poparzenia czy nadmiernego opalenia, jest zwiększone przez odbicie od śniegu. Pamiętajmy o nawyku kilkukrotnego nakładanie kremu i balsamu na twarz i usta podczas pobytu na stoku.
- jeśli Twoje dziecko jest w szkole narciarskiej, a jest zbyt małe, aby pilnować i pamiętać o ponownym nałożeniu kremu - poproś o to instruktora.
- jazda na stoku ze znaczną prędkością jest jedną z atrakcji nart, zarówno dla dzieci i dorosłych. Upewnij się, że młodzi ludzie są świadomi, że zwiększenie prędkości prowadzi do zwiększonego ryzyka. Powiedz im, aby jechali wolniej, szczególnie na zatłoczonych stokach lub jeśli są zmęczeni czy też widoczność jest ograniczona. O wolniejszej jeździe trzeba pamiętać w zwężeniach trasy czy w mało widocznych miejscach i przy końcu trasy.
- będąc na stoku upewnij się, że dzieci przyjmują dużo płynów. Odwodnienie spowoduje uczucie zmęczenia, co zwiększa szansę wypadków, a bóle na koniec dnia będą bardziej zauważalne.
- dobrze jest też wrzucić w kieszonkę kurtki jakąś słodką przekąskę (niekończenie czekoladę, która może się roztopić w kieszeni), aby utrzymać poziom energii.
- pamiętajmy o tym, żeby zamienne buty miały dobrą, stabilną podeszwę, ze względu na warunki i ewentualny lód na chodnikach i schodach.

Bądźmy bezpieczni, czujmy się komfortowo, ciepło i bawmy się dobrze na stoku! Pamiętajmy również o najważniejszej komendzie **BEZPIECZNEGO STOKU - Kaski włóż!**

Tekst: www.bezpiecznienastoku.pl
Zespół Wychowania Fizycznego i Korektywy