

# PRAVILA VARNOSTI NA ŠPORTNEM DNEVU



**V četrtek, 4. 2. 2021, je predviden ZIMSKI ŠPORTNI DAN.**

**Športni dan OBVEZNO IZVEDETE SKUPAJ S STARŠI!**

Morda boste nekateri športni dan izvedli že prej, lahko tudi preko vikenda, ker vam je tako lažje, da se ga lahko udeleži cela družina. Ker se bo potrebno vzpeti nekoliko više, do snežne odeje, športni dan izvajate izključno skupaj s starši.

**V vsakem primeru pa se držite spodnjih navodil za varnost na športnem dnevu:**

- doma se jasno dogovorite o pravilih obnašanja in varnosti,
- poskrbite za primerna oblačila in obutev, da se ne prehladite,
- izberite takšen kraj in uro za svoje aktivnosti, da ne bo gneče in da se boste držali priporočil NIJZ o varnosti pred nalezljivo boleznijo covid19,
- s seboj imejte dovolj tekočine in kakšen prigrizek,
- za hojo po snegu uporabljajte palice,
- gibajte se po znanih, dobro označenih poteh,
- kepanje in zadevanje tarče s snežnimi kepani naj bo na omejenem, varnem področju, kjer ne ogrožate sebe ali drugih,
- gibajte se tam, kjer ni strmin in previsov, nevarnosti zdrsa ali ceste, kjer bi lahko prišlo mimo kakšno vozilo,
- ne hodite po zamrznjenih potokih, jezerih ali ribnikih, ker obstaja nevarnost lomljenja ledu in padca v vodo,
- sankajte/smučajte se po utrjenih progah, da ne sprožite plazju,
- sankališče naj bo odprto, široko, brez drevja ali drugih nevarnosti in z ravnim iztekom,
- ne uporabljajte snežnih lopatk, ker so nevarne za hrbtenico,
- vedno se vzpenjajte ob robu sankališča in spremljajte dogajanje na progi med hojo navzgor,
- sankajte se po sredini proge in opazujte ostale pred seboj in držite varnostno razdaljo,
- **PRIPENJAM VAM URADNA PRAVILA GLEDE VARNOSTI PRI SANKANJU.**

**Sankanje, smučanje in deskanje na snegu:**

<https://www.nijz.si/sl/sankanje-smucanje-in-deskanje-na-snegu>

V zimskem času se otroci radi sankajo in smučajo, odrasli pa radi delimo ta zimsko veselje z njimi. Vendar se lahko pri zimskih dejavnostih na snegu zgodijo tudi poškodbe, kot so zlomi, poškodbe trebuha, glave in vratu, vzrok pa so najpogosteje padci in trki z drugimi osebami ali stoječimi objekti. Zato je dobro, da poznamo nekaj varnostnih nasvetov in smo otrokom za vzgled.

**SANKANJE**

**Obleka in čelada**

Otroke oblecimo v zimsko vrhnja oblačila (bunda, hlače, rokavice) in obutev, ki so topla in vodoodporna, pod njimi pa naj bo več slojev obleke, npr. smučarsko perilo, puli, pulover... Šala ne uporabljamo, ker se lahko zaplete v sanke, kar je nevarno za zadavitev.

Vedno naj uporabljajo čelado za zimske športe, saj so pri sankanju pogoste ravno poškodbe glave.

**Oprema za sankanje**

- ✓ Uporabljamo le sani ali bob. Izberemo tak bob, na katerem se da dobro zavirati. Lesene sani morajo biti gladke, brez trsk, vrvica pa mora biti dovolj močna, da zdrži prevoz osebe. Plastične sani in bob naj bodo izdelani iz kakovostne plastike in brez ostrih robov.

- ✓ Na snežni lopati ali krožniku je zaviranje težje zaradi hkratnega drsenja po pobočju in vrtenja lopate okrog svoje osi, zato je večje tudi tveganje za trk z drugimi osebami na sankališču in za poškodbe. Snežne lopate in krožniki so primerni le za predšolske otroke v starosti 4-5 let in mlajše šolarje.
- ✓ Izberimo primerno pobočje za sankanje
- ✓ Pobočje naj bo zmerno strmo (nagib naj bo položnejši do 30°) in naj ima dolgo ravnino v izteku, da lahko sanke ustavimo.
- ✓ Primerna so pobočja, na katerih ni ovir, npr. dreves, skal, ograj in se strmina sankališča ne izteče na cesto, v potok ali na prostor, kjer je gneča ali se zbirajo ljudje.
- ✓ Pobočje naj bo zasneženo in ne poldenelo, ker se otrok ob padcu na trdo ledeno podlago lahko poškoduje.
- ✓ Ne dovolimo, da bi si otroci na sankališču zgradili umetno odskočišče.
- ✓ Pravila varnega sankanja
- ✓ Otroke do 12. leta starosti je treba imeti ves čas na očeh, zato da lahko v primeru poškodbe odrasla oseba nudi prvo pomoč in/ali pokliče nujno medicinsko pomoč.
- ✓ Na saneh naj bo le en otrok hkrati. Predšolski otroci naj se vedno sankajo skupaj z odraslo osebo, saj še niso sposobni za samostojno vožnjo s sanmi.
- ✓ Otroci naj se spuščajo na saneh tako, da sedijo z nogami naprej in gledajo v smeri vožnje. Ne dovolimo, da bi se s sanmi spustili v ležečem položaju z glavo naprej, ker se tako močno poveča tveganje za poškodbe glave.
- ✓ Naučimo jih, naj se v primeru, če boba ne morejo ustaviti z zaviranjem, zvalijo z njega v stran v sneg.
- ✓ Otroci naj se s sanmi ali bobom spustijo po sredini sankališča, ob izteku proge čim prej umaknejo ob stran in se povzpnejo ob robu sankališča, pri čemer opazujejo dogajanje na hribu.
- ✓ Otroci naj snežno lopato ali krožnik uporabljajo le na blagih strminah brez grbin, ki so zasnežene z mehkim snegom. Tam ni mogoče doseči velikih hitrosti in je tveganje za poškodbe hrbtenice zaradi udarcev ob trdo podlago manjše.

### **Ne pozabimo**

- ✓ Sončni žarki se močno odbijajo od snežne podlage, tudi v oblačnem vremenu, zato otroke zaščitimo s kremo za sončenje z zaščitnim faktorjem za UVA in UVB žarke
- ✓ Na visoki nadmorski višini in zaradi suhega mrzlega zraka otroci hitro dehidrirajo. Sami pogosto pozabijo, da so žejni, zato jim večkrat ponudimo napitke, npr. pitno vodo, nesladkan čaj.

**V PRIMERU NESREČE POKLIČITE 112**

Želiva vam lep, varen in zabaven športni dan,  
Andrej Gumzej in Tina Lavrinc