

Na sjezdovkách je bezpečnost na prvním místě

Tento týden začaly školákům jarní prázdniny, které ve všech regionech postupně potvrzují do poloviny března. Mnohé rodiny tráví volno na horách v Česku nebo v zahraničí. Aby taková dovolená proběhla bez nehod, měli by mít lyžaři a snowboardisté na paměti bezpečnostní pravidla sjezdovek. Úrazům lze předejít používáním lyžařské přilby, která by ve výbavě neměla chybět, i když vyrážíte jen na jeden den. V případě pádu může zachránit život anebo zmírnit následky zranění. Děti jsou, tak jako v silničním provozu, nejohroženější věkovou skupinou.

Podle záchranářů bývají poranění hlavy velmi často nevratná. I přesto v České republice žádný zákon neukládá povinnost používat lyžařskou přilbu. „Je na zodpovědnosti každého z nás, zda helmu oblékne nebo ne. Bez ní ale riskuje svůj život, nárazy bývají často fatální. Není frajeřina ji nemít, ale naopak,“ zdůrazňuje **Markéta Novotná, metodik dopravní výchovy Týmu silniční bezpečnosti**. Provozovatelé českých horských středisek včetně horské služby proto na důležitost používání bezpečnostních ochranných prvků důrazně upozorňují. „Především rodiče musí dětem vysvětlit, ale i vlastním příkladem ukázat, jak se k sobě a ostatním bezpečně chovat na sjezdovkách,“ dodává **Markéta Novotná**.

Na lyžaře ale pamatuje zákon č. 361/2000 sb., konkrétně dle §2 písm. j, podle kterého je právě i on chodec, a tedy platí pro něj stejná ustanovení jako pro obyčejného pěšího chodce. „Míněni jsou především lyžaři na běžecích lyžích, kteří se mohou pohybovat i v oblastech, kde je silniční provoz. Z hlediska provozu na silnicích je za chodce považována i osoba táhnoucí saně,“ vysvětluje **Radka Osterová, krajský koordinátor BESIP pro Pardubický kraj**.

V mnoha evropských zemích si ale bez ochranné přilby nezalyžujete. Její povinnost definuje zákon v Polsku, Rakousku, Chorvatsku a na Slovensku, kde helmu musí nosit děti do 15 let. V italských střediscích je povinná do 14 let a v Německu, Švýcarsku či Francii jde také o dobrovolnou záležitost jako u nás.

„Berte lyžařskou přilbu jako samozřejmou výbavu, protože u lyžování hrozí vážná zranění. Například technický sníh je mnohem tvrdší a rychlejší než ten přírodní, a stává se u něj více úrazů. Nespoléhejte ani na to, že jste zkušený lyžař, stačí chvilka, aby vám vjel někdo do cesty. Buďte ohleduplní a berte v potaz, že na sjezdovce jsou i lyžaři začátečníci a hlavně děti, kteří jsou, zrovna jako na silnicích, nejzranitelnější i na svahu,“ dodává **Radka Osterová**.

Jaká přilba je vhodná?

Na lyžování volte pouze přilbu určenou pro tento sport. Nezáleží, zda si vyberete snowboardovou či lyžařskou, ale naprosto nevhodné jsou alternativy typu cyklistická přilba. Lyžařská přilba má na rozdíl od té cyklistické chráněný zátylek a uši. Při jízdě na lyžích a snowboardu je nejpravděpodobnější pád vzad, tedy právě na zmiňovanou část hlavy.

Za nejvhodnější jsou považovány přilby vyráběné technologií In-mold. Tento druh přileb se vyrábí vstřikováním stlačeného polystyrenu do polykarbonátové skořepiny za vysokých teplot a tlaků. Vzniká tak kvalitnější spojení polystyrenu se skořepinou a přilba je tak velmi pevná a odolná proti nárazům.

Jak zvolit správnou velikost lyžařské přilby?

Na většině přileb je uvedeno rozpětí obvodu hlavy. Je důležité hlavu lyžaře změřit a vybrat správnou velikost. Velikostní rozdíly není vhodně dorovnávat čepicí, helma pak lyžaři snadněji sklouzne z hlavy. Pokud trpíte v přilbě bez čepice zimou, je doporučeno využít lyžařskou kuklu.

Jak žáky naučit, aby používali lyžařské přilby?

A jeden z nejtěžších úkolů. Jak v dítěti již od malého věku budovat tento zvyk, aby mu v dospělosti přišel jako samozřejmost? Počátky jsou nastavené rodiči a jejich dobrý příkladem. Ve škole můžeme s žáky shlédnout libovolné lyžařské závody a upozornit na fakt, že žádný ze závodníků také bez přilby nejedí.

Jaké další ochranné pomůcky jsou vhodné?

Další nepostradatelnou ochranou pomůckou alespoň pro začínajícího lyžaře či snowboardistu by měl být chránič páteře. Pády při těchto sportovních aktivitách jsou často nevyzpytatelné a je dobré se na ně předem připravit. Chrániče páteře se v dnešní době vyrábí i z měkkých materiálů, které se až při nárazu zpevní. Chrání tak vaši páteř a vy se v něm zároveň budete cítit pohodlně a nebudete ho pod bundou vůbec vnímat.

Zejména pro začínající snowboardisty jsou vhodné chrániče kolen či ochranné šortky, které změkčí pád.

Ted' už hurá na hory a hlavně BEZPEČNĚ!



Ukázka aktivity, kterou můžete s žáky realizovat. Zadejte jim úkol, jak by se takový lyžař měl správně a bezpečně obléknout. Posléze s nimi můžete rozvinout diskuzi o ochranných pomůckách a jejich používání.

