



## Aby se pobyt na horách nestal noční můrou

Pomalou se blíží období jarních prázdnin, které má mnoho z nás spojené s rodinnými pobyty na horách. Lyžování patří mezi českou populací k oblíbeným zimním aktivitám. I když si většina z nás uvědomuje, že vzhledem k závažnosti a spektru možných úrazů se jedná o rizikový sport, málokdo z nás se tak chová. Varovné statistiky však mluví jasně, každou zimu se totiž zraní více než 6.000 lyžařů. Přitom stačí dodržovat několik zásad, které nás mohou ochránit od vážných zdravotních komplikací často s trvalými následky. Základní pravidla představuje Národní koordináční centrum prevence úrazů, které je momentálně financováno z prostředků Norských fondů.

*„Úrazy způsobené při lyžování a snowboardingu jsou nejčastější příčinou výjezdu Horské služby. Ve velkém množství případů se jedná především o zranění hlavy a páteře. Dochází k nim v důsledku srážky s jiným lyžařem nebo pádu na relativně stacionární povrch“,* popisuje doc. MUDr. Veronika Benešová, CSc., vedoucí pracovník NKCPÚ. *„Ačkoli některé úrazy se obejdou bez trvalých následků, je třeba si uvědomit, že konečným důsledkem může být i nevratné ochrnutí. Proto je nesmírně důležité používat odpovídající ochranné pomůcky“,* pokračuje.

V České republice jsou lyžařskou helmu povinni používat pouze lyžařští závodníci, přestože je prokázáno, že jejím používáním lze snížit riziko úrazu až o 60 %. To, jak by měla bezpečná lyžařská přilba vypadat, udává v rámci Evropy obecný standard EN 1077 (česká verze ČSN EN 1077 - Přilby pro sjezdové lyžování a snowboarding), který rozlišuje dvě třídy. Úkolem obou typů přileb je snížit riziko úrazu lebky a částí hlavy zakrytých přilbou. Třída A chrání větší plochu hlavy a tím představuje vyšší stupeň ochrany, přilby třídy B jsou obvykle lépe větrané a umožňují lepší slyšení. Pro dosažení plně funkční způsobilosti a zajištění pevného držení na hlavě musí být přilba nasazena tak těsně, jak jen to pohodlí dovolí.

### Kritéria pro výběr správné lyžařské helmy

- ✓ Velikost - pokud přilba správně sedí, není mezera mezi obočím a jejím okrajem větší než 2-3 cm, vždy je lepší helmu vyzkoušet.
- ✓ Lyžařská helma by se měla kupovat zároveň s lyžařskými brýlemi. Je vhodné, aby nechyběly úchyty pro pásek brýlí nejen vzadu, ale také po stranách helmy (brýle pak nekloužou).

- ✓ Váha - ideální hmotnost se pohybuje od 500 g – 550 g, příliš těžká přilba více namáhá krční svalstvo.
- ✓ Kvalitní upínací systém - zajišťující komfort a znemožňující posun přilby na hlavě i při pádu.
- ✓ Vnitřní polstrování - může být pevné, nebo vyjímatelné. Hygienické je vnitřní polstrování, které jde vyjmout a vyprat.

Kromě ochranných pomůcek NKCPÚ doporučuje dodržovat základní pravidla lyžařského provozu podle Mezinárodní lyžařské federace (FIS):

- ✓ Chovejte se na svahu tak, abyste neohrozili jinou osobu a nezpůsobili škodu
- ✓ Dodržujte přiměřenou rychlost, kterou je nutné vždy přizpůsobit svým schopnostem, aktuálním podmínkám a počasí
- ✓ Vyberte si takový směr jízdy, aby bylo možné vyhnout se bezpečně lyžaři, jež se nachází na svahu pod vámi
- ✓ Předjíždějte s dostatečným odstupem a tak, abyste neohrozili ostatní lyžaře
- ✓ Pokud vjíždíte na sjezdovku nebo ji přejíždíte, dávejte pozor na všechny lyžaře v prostoru nad i pod Vámi. Stejně se chovejte i v případě zastavení
- ✓ Pokud to není nutné, zastavujte vždy pouze na kraji sjezdovky. Vyhněte se špatně přehledným místům
- ✓ Lyžař stoupající po sjezdovce nebo scházející pěšky by se měl pohybovat co nejvíce na kraji
- ✓ Všichni lyžaři musí na sjezdovkách respektovat jejich označení a signalizaci
- ✓ V případě nehody je každý v rámci svých možností povinen poskytnout pomoc. Doporučuje se místo nad zraněným označit zkříženými lyžemi.
- ✓ Každý účastník či svědek nehody je povinen poskytnout údaje o své osobě

Dobrým zvykem je dodržovat i další pravidla sloužící k prevenci nehod. Před odjezdem na hory by si každý měl zkontrolovat stav svého vybavení v odborném servisu. Zde se postarají o vhodné nastavení vázání nebo nabroušení hran, které pohyb po svahu jednoznačně usnadní. Rozhodně nepřeceňujte své možnosti a dovednosti a za každých okolností jim přizpůsobte styl a rychlost jízdy. Držte se vyznačených tras a mějte na paměti, že alkohol, stejně jako na silnice, na sjezdovky nepatří.

*TZ vznikla v rámci projektu „Podpora činnosti Národního koordinačního centra prevence úrazů, násilí a podpory bezpečnosti pro děti.“ Více informací o projektu na [www.nkcpu.cz](http://www.nkcpu.cz).*

**Pro více informací, prosím, kontaktujte:**

Petra Motyčková, tel.: 739 085 323, [petra.motyckova@originalcom.cz](mailto:petra.motyckova@originalcom.cz)