



**ELBIR**  
Elektronikus Lakossági Bűnmegelőzési Információs Rendszer



## **Balesetmentes pihenés és sportolás a téli szünetben!**

### **Röviden a téli balesetekről és azok megelőzéséről**

Sajnos a téli időszakban rendkívül gyakori elcsúszásos balesetekhez nem kell a sí- és korcsolyapályákig menni, a baj már az első utcasarkon utolérhet bennünket.

Ilyenkor nemcsak az idősebb emberek közül, hanem minden korosztályból akad, aki az utcára lépve elveszíti az egyensúlyát és összezúzza magát. A havas, csúszós járdán és a sózás után is síkos utakon elszenvedett balesetek szerencsés esetben tipikus téli balesettel (húzódással, ficammal, rándulással) megúszhatók, de sok ilyenkor a töréssel járó komolyabb esés is.

### **Korcsolyázás veszélyei**

Természetes vizeink közül sportolási célra csak és kizárólag az álló vizek alkalmasak, befagyott folyóvizekre, bányatavakra, csatornákra rámenni mindig komoly veszélyt jelent, mivel a jégréteg alatti vízmozgás kiszámíthatatlanná teszi a beszakadt testek mozgását. Néhány egyszerű szabály betartásával befagyott tavaink jégfelszíne azonban kiválóan alkalmas korcsolyázásra, fakutyázásra és jégkorongozásra. Soha ne tekintsük biztonságosnak a jeget, ha arról nem győződünk meg!

Csak olyan strandoknál merészkedjünk a jégre, ahol táblával vagy egyéb módon jelzik, hogy biztonságos-e a sportolás.

Korcsolyázáskor általában a jégen lévő, vagy abba befagyott, gyakran 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 korcsolyaél komoly sérülést okozhat. Ennek elkerülésére viseljünk vastag, erős orkánanyagból készült síkesztyűt.

.....  
BÁCS-KISKUN MEGYEI RENDŐR-FŐKAPITÁNYSÁG  
BŰNMEGELŐZÉSI OSZTÁLY  
K E C S K E M É T

Kecskemét, Batthyány u. 14., Postacím: 6001 Kecskemét, Pf.:302 Tel:76/513-300/30-27, BM: 33/30-27, Fax: 76/513-300/30-98 BM 33/30-98, e-mail: [elbirbacs@bacs.police.hu](mailto:elbirbacs@bacs.police.hu)



## Sí, szánkó, hódeszka használata

A rosszul megválasztott sí-, vagy szánkópálya, esetleg a nem megfelelő gyakorlat mind a ródlizók, mind a síelők számára nagy veszélyt jelent. A baleseti források között is nagy a „választék”. Az egyszerű, de súlyos következményekkel járó bukástól a pályán, vagy annak szélén elhelyezkedő tereptárgyaknak való ütközésig sok minden előfordulhat.



Tekintettel arra, hogy mind síléccl, mind a szánkóval elképesztő 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.

Több nyugat-európai ország sípálya üzemeltetője fontolgatja, hogy kötelezővé teszi a gyermekek számára a bukósisak használatát. Például a hozzánk közel eső Alsó-Ausztria sípályáin 2009. február 1-je óta kötelező a 15 éven aluliak számára a bukósisak viselése.

### **Mindezekre való tekintettel legyünk tisztában az általános szabályokkal:**

- Lehetőleg csak kifogástalan állapotú sporteszközökkel menjünk kirándulni.
- Legyünk körültekintőek és elővigyázatosak, csak a helyszín pontos, óvatos felmérése és a megfelelő bemelegítés után induljunk neki a sí- vagy szánkópályának
- Csak tiszta látási viszonyok között keressük fel a pályát.
- Kerüljük el a túlszűfolt helyeket.



**ELBIR**  
Elektronikus Lakossági Bűnmegelőzési Információs Rendszer



- Ittasan, fáradtan ne kezdjük el síelni, korcsolyázni, mert nem tudunk rendesen koncentrálni magunkra és a többi sportolóra sem. Iktassunk be rövidebb pihenőket, ha pedig ez sem használ, folytassuk a csúszkálást másnap.
- 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 járjunk a fűvön, földes talajon, vagy más nem teljesen sima felületen, lehetőség szerint a járda mellett.

**Bács-Kiskun Megyei Rendőr-főkapitányság  
Bűnmegelőzési Osztály**

---

**BÁCS-KISKUN MEGYEI RENDŐR-FŐKAPITÁNYSÁG  
BŰNMEGELŐZÉSI OSZTÁLY  
K E C S K E M É T**

Kecskemét, Batthyány u. 14., Postacím: 6001 Kecskemét, Pf.:302 Tel:76/513-300/30-27, BM: 33/30-27, Fax: 76/513-300/30-98 BM 33/30-98, e-mail: [elbirbacs@bacs.police.hu](mailto:elbirbacs@bacs.police.hu)