

Csusszanások és koppanások



A téli sportok nagyon egészségesek, mert sok mozgáslehetőséget kínálnak a jó levegőn. A lendületes csúszások - legyen az sítalpon vagy korcsolyán - szerelmesei azonban sokszor elfeledkeznek a veszélyekről.

A téli sportok egyik alapszabálya, hogy semmiképp ne maradjon el a bemelegítés. Mindig ellenőrizni kell a felszerelést, hogy jól legyenek a csatok beállítva, meghúzva, a síkötés csak akkor oldjon ki, amikor szükséges, a ruházat se okozzon balesetet. Természetesen a legnagyobb elővigyázatosság mellett is előfordulhatnak balesetek. A hegyi mentők tapasztalata szerint a legnagyobb baj a sportolók ütközéséből szokott adódni, de valószínűleg nincs ez másképp a korcsolyapályán sem. Vigyázzunk tehát egymásra, nézzük meg, lehet-e száguldozni, nem veszélyeztetünk-e másokat. Arra az esetre, ha mégis baleset történik, érdemes számba venni a legfontosabb teendőket.

[Bővebben>>>](#)