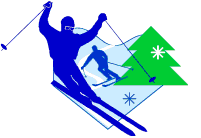
Melegítsük be!

**A**

 **vicc** szerint a tengerparti nyaralásról hazaérkezőket barnára sült bőrükről ismerjük meg, a téli sportolásból visszatérőket pedig arról, hogy különféle testrészeiken géz- és gipszkötést viselnek.

**A**

téli sportok és köztük a síelés különféle formái nálunk is mind népszerűbbek, de sokan valóban csak első napokat töltik a hegyekben, a többit gipszben.

**A**

z orvosok szerint a sérülések többsége elkerülhető volna, ha a síelők nem felkészületlenül vágnának neki a lejtőknek.

A következő szabályokat a Nemzetközi Síszövetség szabta meg, hogy biztonságosabbá tegyék a gyakran zsúfolt pályákat.

* Senki testi épségét ne veszélyeztessük vagy ne károsítsuk!
* Síelésünk nyomvonalát és sebességét tudásunknak és a pályaviszonyoknak megfelelően válasszuk meg!
* Vegyük figyelembe az előttünk haladó nyomvonalát!
* Csak megfelelő távolságot tartva előzhetünk!
* Indulás és keresztező mozgás előtt nézzünk felfelé is! Ez azonban nem jelenti azt, hogy a felülről érkezőknek előnye van.
* Csak a pálya szélén vagy jól áttekinthető helyen álljunk meg!
* Gyalogosan csak a pálya szélén haladjunk!
* Vegyük figyelembe a jelzéseket!
* Baleset esetén nyújtsunk elsősegélyt, értesítsük a mentőket.
* A baleset tanúinak meg kell adniuk személyi adataikat.

**Néhány „síparadicsom” adata:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hely** | **Ország** | **Hóágyúzott** | **Hó** |
| Annaberg | Ausztria | X | 80-125 cm |
| Bánkút | Magyarország |  | 3-10 cm |
| Eplény | Magyarország | X | 30- 80 cm |
| Murau | Ausztria | X | 50-80 cm |
| Nagyvillám | Magyarország | X | 5-30 cm |
| Semmering | Ausztria | X | 90-120 cm |

**Mielőtt nekivágnánk a lejtőknek, fogadjuk meg a következő tanácsokat!**

1. A kötést lehetőleg szakemberrel állítassuk be.
2. A hegyekben lassan szoktassuk magunkat a magassághoz.
3. Síelés előtt mindenképpen melegítsük be. A húzó- és nyújtógyakorlatok gondoskodnak izmaink megfelelő oxigénellátásáról, és javítják teljesítményünket.
4. Ha lesiklás közben edzetlenségünk miatt légszomjat érzünk, és izmaink begörcsölnek, inkább álljunk félre egy kicsit.
5. Sebességünket mindig a tudásunknak megfelelően válasszuk meg.