

## *Melegítsük be!*











A **vice** 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 töltenek a hegyekben, a többit gipszben.

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



A következő szabályokat a Nemzetközi Sísövetség 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	Hóagyúzott	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.

