



# KAKO SPRIJEČITI OZLJEDE U ZIMSKIM MJESECIMA



**HZJZ**  
HRVATSKI ZAVOD ZA  
JAVNO ZDRAVSTVO

## Kako spriječiti ozljede u zimskim mjesecima

Mnoge ozljede koje se događaju u zimskim mjesecima nastaju zbog vremenskih uvjeta, posebice snijega i hladnoće. Mokre i skliske površine povećavaju rizik za pad. Zimi se pogoršavaju uvjeti za vožnju uslijed pojave snijega i leda na kolniku, te smanjene vidljivosti uslijed magle i gustog snijega ili ledene kiše. U sezoni "snježnih sportova": skijanja, daskanja na snijegu, klizanja, i sanjkanja povećava se rizik od nastanka ozljeda. Važno je naglasiti da se te ozljede u najvećoj mjeri mogu spriječiti prepoznavanjem i izbjegavanjem rizičnih čimbenika odnosno poduzimanjem preventivnih mjera.

### Preporuke za prevenciju padova zimi

Mokre i ledom pokrivene površine povećavaju rizik za pad. Tjelesne ozljede koje nastaju kao posljedica pada su raznolike: od površinskih ozljeda do otvorenih rana, prijeloma, uganuća zgloba, zahvaćenosti jednog ili više dijelova tijela i drugih vrsta ozljeda.

Izbjegavajte nepotrebne izlaske, pogotovo kada površine za hodanje još nisu očišćene.

Ukoliko je neophodan izlazak, hodajte očišćenim nogostupima i stazama polako, malim, kratkim koracima.

Gledajte ispred sebe dok hodate i budite svjesni mogućnosti da možete lako pasti.

Nosite primjerenu obuću s potplatima koji smanjuju sklizanje.

Ruke držite izvan džepova te izbjegavajte nošenje teških predmeta u ruci jer se smanjuje ravnoteža tijela.

Posebnu pozornost obratite prilikom ulaska u zgrade, trgovine ili druge prostorije zbog mokrih i skliskih površina.

Prilikom silaženja po stepenicama obavezno se držite za rukohvat, polako stopalom isprobavajte površinu stepenice na koju silazite prije nego što prebacite čitavu težinu tijela.

Članovima obitelji i drugim osobama dajte savjete o sprječavanju ozljeda, posebno starijim osobama jer padovi u njih imaju značajno teže posljedice, te djeci koja nisu svjesna rizika ozljeđivanja zimi.



## Preporuke za vožnju u zimskim uvjetima

Pripremite se za vožnju zimi – prije nego li nastupe zimski uvjeti na cestama stavite na vozilo zimske gume i osigurajte dodatnu zimsku opremu.

Ako su vremenski uvjeti i stanje na cesti vrlo nepovoljni – gusti snijeg, neočišćeni kolnici, ledena kiša i slično, odgodite putovanje.

Pridržavajte se savjeta za sigurnu vožnju u zimskim uvjetima – izbjegavajte nagle pokrete upravljačem, nagla kočenja i ubrzavanja jer uslijed snijega i/ili leda na kolniku dolazi do smanjenog prianjanja između površine guma i površine kolnika što pridonosi otežanom upravljanju i kontroli vozila.

Za vrijeme vožnje pažljivo pratite situaciju na kolniku kako bi na vrijeme mogli izbjeći moguće opasne situacije (zaustavni put vozila u

uvjetima poledice može biti višestruko veći od onog pri vožnji u uvjetima suha kolnika).

Pridržavajte se prometnih propisa i pravila – upotreba svjetala, obavezno vezanje vozača i putnika sigurnosnim pojasom, a djece u posebno prilagođenim sjedalnicama i ostalo.

Ne pijte alkohol ako vozite. Alkohol znatno umanjuje sposobnost upravljanja motornim vozilom, usporava reakciju i mogućnost procjene vozača.

Ukoliko vozite na područjima na kojima puše bura, obratite pozornost na jačinu bure (posebno su opasni udari na mahove), smanjite brzinu vožnje kako bi smanjili rizik od zanošenja i prevrtanja vozila.

Ukoliko planirate putovanje ili ste već na putu pratite informacije o stanju sigurnosti na prometnicama putem medija.



## Preporuke za sigurnu rekreaciju

Pripremite se za zimske aktivnosti redovitim tjelovježbom kroz čitavu godinu, a najmanje dva mjeseca prije planiranog skijanja i daskanja na snijegu provedite dodatne vježbe.

Koristite prilagođenu skijašku opremu, a pri odabiru slušajte savjete stručnjaka. Daskašima na snijegu i klizačima se između ostalog preporučuju posebni štitnici.

Koristite kacigu kao obavezan dio zaštitne opreme jer sprječava nastanak teških ozljeda glave.

Pridržavajte se uputa za sigurno skijanje, daskanje i sanjkanje: koristite prilagođene, uređene staze, poštuju sigurnosne propise.

Učite djecu sigurnom sanjkanju, izbjegavajte strme i ledom prekrivene staze, kao i one na kojima se nalaze prepreke (ograda, stablo, kamenje i sl.) jer u slučaju pada može doći do teških ozljeda.

Izbjegavajte uzimanje alkohola dok skijate, daskate na snijegu, sanjkate ili kličete jer se smanjuje kontrola pokreta i vrijeme reakcije, odnosno povećava se rizik od ozljeda.

Ne kličite se, niti hodajte po zaleđenim potocima i rijekama jer postoji mogućnost puknuća leda.

*Sigurno na snijegu*



## Ostale preporuke za povećanje sigurnosti zimi

Pri boravku na otvorenom zimi *budite odjeveni u toplu zimsku odjeću i obuću* primjereno duljini boravka i aktivnosti koju obavljate.

Vodite računa o *dovoljnom unosu tekućine* prilikom skijanja, daskanja i ostalih sportsko-rekreacijskih aktivnosti.

*Spriječite trovanje ugljičnim monoksidom.* Ugljični monoksid je plin bez boje i mirisa koji nastaje sagorijevanjem tvari koje sadrže ugljik poput krutih, tekućih i plinskih goriva bez dovoljne količine kisika. Velika opasnost u kućanstvu su neispravne peći i začepljeni dimnjaci. Udisanjem u zatvorenom prostoru dolazi do trovanja, a nerijetko i do smrti. Vodite računa o ispravnosti uređaja za grijanje. Redovito provjerite peći i bojlere i to isključivo od strane ovlaštenih servisera. Provjerite ispravnost dimnjaka i drugih odvoda dima. Ne smije se automobil držati upaljenim u zatvorenim ili nedovoljno prozračenim garažama jer

se ugljični monoksid nalazi u ispušnom plinu automobilskog motora. Preporuča se koristiti detektor ugljičnog monoksida koji treba staviti u prostoriju u kojoj je sustav grijanja, a preporuka je staviti ga i u spavaću sobu.

*Spriječite ozljede zbog korištenja pirotehničkih sredstava.* U vrijeme blagdana često se koriste razna pirotehnička sredstva za zabavu. Međutim, nepravilnim korištenjem ili upotrebom neispravnih sredstava, posebno onih iz "kućne radinosti" dolazi do ozljeda koje mogu biti teške i dovesti do trajnih posljedica – invaliditeta, ali i smrtnog ishoda. Petarde nisu igračke i mogu dovesti do ozbiljnih ozljeda. Djecu treba upoznati s rizikom od ozljeda i ne poticati ih na njihovo korištenje.

Vruće tekućine, uključujući čajeve i slično držite izvan dohvata manje djece kako bi se *sprječile opekline.*

