

Narciarstwo, piesze wędrówki górskie oraz snowboarding to najczęściej uprawiane przez nas sporty zimowe. Nie tylko te dyscypliny sportu wymagają od nas odpowiedniego przygotowania kondycyjnego, sprzętowego, a także konieczności ubezpieczenia się od ewentualnych wypadków. Zimowe szaleństwa, szczególnie w okresie ferii zimowych - to czas radości, relaksu, poprawy tężyzny fizycznej. Niestety jest to również okres w którym narażeni jesteśmy na częste wypadki i kontuzje.

Statystyki pokazują, że każdego roku turyści ulegają wielu wypadkom na górskich stokach. Zrodzone złudzenie, że na nartach carvingowych może się nauczyć jeździć każdy i to w przeciągu zaledwie kilku dni, dochodzący przy tym brak wyobraźni, niedostosowana prędkość do umiejętności, alkohol, **brak kasku**, brak przygotowania fizycznego i coraz większa liczba turystów uprawiających sporty zimowe - to wszystko sumuje się do zwiększającej się liczby osób poszkodowanych.

Do najbardziej "popularnych" kontuzji, jakie przytrafiają się entuzjastom jazdy na nartach, czy snowboardzie należą: wstrząsy mózgu, złamania/skręcenia kończyn. Często są również wypadki poza wyznaczonymi trasami, czy też przysypania lawinami.

Pomimo wieloletniej woli służb ratowniczych o wprowadzenie obowiązkowych kasków narciarskich, dalej musimy liczyć na zdrowy rozsądek. Większość wypadków jest trudna do przewidzenia, a w leczeniu bardzo kosztowna...raczej zaskakująco kosztowna. Warto pamiętać, że w krajach takich jak, Austria, Słowacja, Czechy ratownictwo górskie jest **ODPŁATNE** !

**[Przeczytaj to - uświadom siebie i bliskich.](#)**