

10 tipů pro bezpečné jarní aktivity



Zkontrolujte vybavení

Je vaše kolo, brusle, skateboard či jiné sportovní náčiní v perfektním technickém stavu? Ověřte funkčnost brzd, nahuštění pneumatik a dotažení všech spojů.



Používejte ochranné prvky

Helma a vhodné chrániče (zápěstí, kolena, lokty) by měly být samozřejmostí při rizikovějších aktivitách.



Respektujte své limity a terén

Vybírejte aktivity a trasy odpovídající vaší fyzické kondici a zkušenostem. Budte obezřetní vůči nerovnostem, kluzkým povrchům a potenciálním rizikům v okolí.



Zajistěte si viditelnost

Zejména při pohybu v silničním provozu používejte reflexní prvky a světlé oblečení, abyste byli pro ostatní účastníky dobře viditelní za všech podmínek.



Nezapomínejte na zahřátí

Před každou fyzickou aktivitou věnujte čas důkladné rozcvičce, která připraví vaše svaly a sníží riziko zranění.



Udržujte hydrataci

Mějte u sebe dostatek tekutin a pravidelně doplňujte pitný režim, zvláště při delší a intenzivnější aktivitě.



Informujte o svých plánech

Pokud se chystáte na náročnější výlet nebo do neznámé oblasti, dejte vědět někomu blízkému o svém cíli a předpokládaném čase návratu.



Mějte po ruce základní lékárničku

Pro ošetření drobných poranění je praktické mít s sebou náplasti, obvaz a dezinfekční prostředek.



Budte pozorní a soustředění

Vyvarujte se rozptýlení, například sledováním mobilního telefonu, a plně se věnujte prováděné činnosti.



Osvěžte si znalosti první pomoci

Pamatujte na postupy, které jste se naučili – mohou v kritické situaci zachránit zdraví nebo život.