



Czas na...  
**idealne ubezpieczenie**  
z każdej strony



# Jak wybrać **dobrą szkótkę narciarską** dla dziecka?

Marzysz, by Twoje dziecko z radością jeździło na nartach?  
Najlepiej oddaj je pod opiekę **wykwalifikowanego instruktora**.

## Jak wybrać dobrą szkótkę narciarską?

- **Sprawdź**, czy szkoła i instruktorzy mają licencję Polskiego Związku Narciarskiego (PZN), Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN (SITN) albo (za granicą) – Międzynarodowej Federacji Narciarskiej (FIS).
- **Dowiedz się**, czy instruktorzy prowadzą specjalne lekcje dla dzieci.
- **Ważne**, żeby miejsce, w którym uczą się dzieci, było dobrze zabezpieczone, najlepiej odgródzone od głównej trasy, albo znajdowało się na osobnym stoku przygotowanym specjalnie do nauki najmłodszych.

## Warto pamiętać

- Pamiętaj o kasku ochronnym. W Polsce od 1 lutego 2010 r. prawo nakazuje noszenie kasków podczas uprawiania narciarstwa lub snowboardu przez dzieci do 15. roku życia. Taki sam przepis obowiązuje we Włoszech i w Austrii. Kask powinien dobrze przylegać do głowy, musi być zapięty. Warto pod kask założyć dziecku specjalną kominiarkę, która dodatkowo ochroni przed zimnem.
- Dobrze, żeby dziecko miało w kieszeni kartkę z telefonem kontaktowym do Ciebie.



# Aplikacje przydatne w podróży

Wyjazd na narty wiąże się z długą podróżą. Podpowiadamy, co warto wziąć, by godziny w samochodzie, samolocie czy w pociągu upłynęły przyjemnie.

Po co dźwigać mapy, atlasy i przewodniki. Wystarczy mobilny internet, smartfon lub tablet oraz kilka sprawdzonych aplikacji:

- **Polska niezwykła** – dzięki GPS-owi, który jest wbudowany w twój smartfon, aplikacja odczytuje, gdzie jesteś i pokazuje wszystkie atrakcje w okolicy;
- **Jakdojade.pl** – ta aplikacja przyda się, gdy znajdziesz się w obcym mieście. Dzięki niej łatwo odnajdziesz drogę i zaplanujesz podróż także środkami transportu publicznego;

- **Tripadvisor** – tutaj znajdziesz oceny hoteli, restauracji oraz atrakcji rozsianych po całym świecie. Warto czasem sprawdzić, co o miejscu, do którego jedziesz, sądzą Ci, którzy już tam byli.

## Audiobooki

Długa podróż to świetny czas na nadrobienie zaległości w czytaniu książek. Jak? Wystarczy się zaopatrzyć w odpowiednie audiobooki (na płytach CD lub w plikach MP3).

## Muzyka online

Nie musisz brać całego zapasu płyt, żeby słuchać ulubionej muzyki. Wystarczy włączyć jeden z serwisów streamingowych: Spotify, WiMP, Deezer, Rdio.

## W podróż samolotem

- **Skyscanner** – to aplikacja dla tych, którzy planują podróż samolotem. Dzięki niej łatwo wyszukasz interesujące Cię loty i porównasz ceny. Wszystko po to, by wybrać optymalne połączenie.





# Z dzieckiem w podróży

Podróżowanie z dzieckiem może być wielką przyjemnością. Trzeba tylko zadbać o wygodę małego odkrywcy i mieć kilka sprawdzonych sposobów na nudę.

## Fotelik

Wybierz fotelik samochodowy odpowiedni do wagi, wzrostu i wieku dziecka. Zawsze przed zakupem sprawdzaj wyniki fotelików w testach zderzeniowych.

Dobry i bezpieczny fotelik powinien mieć ocenę co najmniej 3. Jeśli już wybrałeś odpowiedni fotelik, przymierz go w samochodzie.

Wszelkie niezbędne informacje na temat fotelików samochodowych dla dzieci znajdziesz na stronie: **fotelik.info**.

## Zabawy

W czasie podróży nawet najbardziej cierpliwe dziecko w końcu się znudzi. Warto więc przygotować kilka niezawodnych zabaw, które zajmą najmłodszych podróżników:

- śpiewanie piosenek (przypomnij sobie kilka z dzieciństwa albo naucz się nowych),
- liczenie przez 10 min np. mijanych czerwonych samochodów,
- zabawa „O czym myślę?”; na pytania można odpowiadać tylko „tak” lub „nie”,
- literowe domino: mówisz jakieś słowo, dziecko musi powiedzieć kolejne, zaczynające się na ostatnią literę Twojego słowa – i tak póki się nie znudzicie.

## Warto przeczytać

- „Podróżuj z dzieckiem. Poradnik praktyczny”  
– Anna Olej-Kobus, Krzysztof Kobus
- „Gry i zabawy w podróży”  
– Marsilio Parolini





## Jak się ubrać na stok? Przede wszystkim wygodnie i ciepło.

### **Ubierz się na cebulkę**

– najlepiej w takiej kolejności: podkoszulek, koszulka wierzchnia, bluza polarowa i kurtka.

### **Pamiętaj o sportowej bieliznie**

– sportowa bielizna na zimę powinna być wykonana z wełny lub z poliestru.

### **Wybierz dobrą kurtkę**

**i spodnie** – kurtka i spodnie narciarskie muszą być ciepłe, wiatro- i wodoodporne.

### **Założ skarpety narciarskie**

– skarpety na stok nie mogą

się zwiąć i marszczyć.

Najlepsze są z wełny lub poliestru.

### **Zadbaj o ciepłe rękawiczki**

– kup rękawiczki narciarskie (lub snowboardowe – jeśli uprawiasz ten sport). Są ciepłe i mają wzmocnienia w odpowiednich miejscach.

### **Chroń szyję przed zimnem**

– podczas dużego mrozu sprawdzi się maska z neoprenu, która zastania wszystkie odstąpię części twarzy, a jednocześnie

pozwała swobodnie oddychać. W sytuacjach mniej ekstremalnych dobra będzie polarowa chustka.

**Zainwestuj w kask** – nie tylko chroni on głowę przed urazem, ale też utrzymuje odpowiednią temperaturę.

### **Noś gogle lub okulary**

– kup dobre gogle lub specjalne narciarskie okulary przeciwśoneczne.



# Savoir-vivre na stoku

10 reguł bezpieczeństwa opracowanych przez FIS (Międzynarodową Federację Narciarską). Przestrzegaj ich na każdym stoku.

- **Wzgląd na inne osoby.** Każdy narciarz i snowboardzista powinien zachowywać się tak, aby nie zagrazać nikomu innemu i nie spowodować żadnej szkody.
- **Panowanie nad szybkością i sposobem jazdy.** Każdy narciarz i snowboardzista musi zjeżdżać z szybkością dopasowaną do swoich umiejętności, rodzaju i stanu trasy, warunków pogodowych i natężenia ruchu.
- **Wybór toru jazdy.** Narciarz lub snowboardzista znajdujący się wyżej na stoku, musi wybrać tor jazdy pozwalający uniknąć zderzenia z narciarzem znajdującym się niżej na stoku.
- **Wyprzedzanie.** Wyprzedzać można i z góry, i z dołu, i z prawej, i z lewej, ale w odległości, która zapewni wyprzedzanemu narciarzowi wystarczającą przestrzeń dla jego manewrów.
- **Wjazd i ruszanie z miejsca.** Narciarz, który wjeżdża na drogę zjazdu lub po zatrzymaniu chce znowu ruszyć, ma obowiązek sprawdzić, patrząc w górę i w dół stoku, czy może to zrobić bez zagrożenia dla siebie i innych.
- **Zatrzymywanie się.** Narciarz tylko w razie absolutnej konieczności może zatrzymać się w miejscach zwężeń i złej widoczności. Po upadku musi usunąć się z toru jazdy najszybciej, jak to możliwe.
- **Podchodzenie i schodzenie.** Narciarz może podchodzić lub schodzić tylko skrajem trasy, a w razie złej widoczności powinien z niej zejść.
- **Stosowanie się do znaków i sygnalizacji.** Każdy narciarz ma obowiązek stosowania się do znaków i sygnalizacji.
- **Zachowanie się w razie wypadku.** W razie wypadku każdy narciarz ma obowiązek udzielenia pomocy.
- **Obowiązek ujawnienia tożsamości.** W razie wypadku każdy narciarz (zarówno świadek, jak i uczestnik) ma obowiązek podania swoich danych osobowych.





# Przygotowanie do sezonu

Nie możesz doczekać się chwili, kiedy staniesz na górze stoku, by za chwilę poszusować w dół? Żeby białe szaleństwo nie zakończyło się kontuzją, pamiętaj o kilku zasadach.

- Uprawiaj sport przez cały rok. Może to być bieganie, jazda na rowerze, wędrowanie po górach czy nawet spacerowanie.
- Już wczesną jesienią zacznij bardziej intensywne przygotowania. Regularnie wykonuj ćwiczenia wzmacniające przede wszystkim mięśnie nóg, pleców i brzucha: przysiady, wypady nóg, brzuszki, ćwiczenia z hantlami, skręty tułowia.
- Bądź wytrwały i konsekwentny. Nie odkładaj przygotowań na przystawione jutro.
- Wcześniej wylecz wszystkie kontuzje – np. kolan.
- Jeśli cierpisz na jakąś chorobę przewlekłą, zapytaj swojego lekarza, jaki sport zimowy możesz uprawiać.

## Narty dla zdrowia

Już samo przebywanie na świeżym powietrzu korzystnie wpływa na układ odpornościowy. Co więcej, jeśli nie uda ci się zrzucić nadprogramowych kilogramów przed zimowymi wakacjami, może uda się to na nartach. W ciągu jednej godziny szusowania organizm spala nawet 510 kcal.



# Wypadki chodzą po... narciarzach

Sport wzmacnia kości i stawy. Ale czasami nawet najlepszym narciarzom może się zdarzyć kontuzja. Podpowiadamy, co robić.

**Stłuczenie** – stłuczone miejsce trzeba ochłodzić. Warto też smarować stłuczenie maścią lub żelem o działaniu przeciwobrzękowym, przeciwzapalnym i przeciwbólowym.

**Naciągnięcie** – na naciągnięte mięśnie lub ścięgna stosuj żele, kremy lub aerozole przeciwzapalne, przeciwbólowe i przeciwobrzękowe. Jeśli objawy nie ustąpią, a ból się nasili, koniecznie zgłoś się do lekarza.

**Zwichnięcie** – podwichnięte miejsce smaruj maścią lub żelem o działaniu przeciwobrzękowym, przeciwzapalnym i przeciwbólowym. To powinno wystarczyć. Jednak zwichnięcie musi zobaczyć lekarz. Co możesz zrobić? Na bolące miejsce przyłóż zimny kompres i unieruchom kończynę.


**Skręcenie** – w łżejszych przypadkach wystarczy kilkudniowy odpoczynek. Warto smarować obolące miejsce żelem lub maścią o działaniu przeciwzapalnym, łagodzącym ból i zmniejszającym obrzęki.

**Złamanie** – unieruchom kończynę i natychmiast wezwij pomoc lub zgłoś się do lekarza. Najlepiej jeśli od razu obejrzy Cię ortopeda, który określi rodzaj złamania i zdecyduje o formie leczenia.

**Pamiętaj!** Sporty zimowe to wielka przyjemność i korzyść dla zdrowia. Przestrzegaj podstawowych zasad bezpieczeństwa i zawsze przed wejściem na stok zrób krótką rozgrzewkę. W ten sposób zminimalizujesz ryzyko kontuzji.







**Podróże**  
dają szczęście.  
**Ubezpieczenie**  
– spokój.

## PZU Wojażer to:

- ochrona ubezpieczeniowa na całym świecie – jesteś nią objęty od wyruszenia w podróż do powrotu do domu,
- poczucie bezpieczeństwa, dzięki pomocy Centrum Alarmowego, które w każdej sytuacji zorganizuje dla Ciebie pomoc,
- organizacja i pokrycie kosztów opieki medycznej w nagłych wypadkach oraz transportu do domu dla Ciebie i najbliższych,
- pomoc w nieoczekiwanych zdarzeniach,
- pokrycie kosztów rezygnacji z uczestnictwa w zorganizowanym wypoczynku, lub związanych ze skróceniem uczestnictwa.

