Zimowy wyjazd w góry – o czym pamiętać, planując narciarski wypoczynek?

Napisano dnia: 2026-02-02 11:50:56

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

Sezon zimowy to dla wielu osób idealny moment na aktywny wypoczynek. Narty, snowboard, spacery po ośnieżonych szlakach czy po prostu odpoczynek w górskim klimacie to świetny sposób na oderwanie się od codzienności. Aby jednak zimowy urlop był naprawdę udany, warto spojrzeć na niego szerzej niż tylko przez pryzmat noclegu i skipassu. Trzeba zadbać o odpowiedni sprzęt, kondycję fizyczną oraz ogólne przygotowanie organizmu. W tym artykule podpowiemy Ci, na co zwrócić uwagę przed wyjazdem w góry, aby zimowa przygoda była bezpieczna i komfortowa.

Aktywność fizyczna w górach – wyzwanie dla całego organizmu

Góry, zmienne warunki pogodowe i intensywna aktywność stawiają przed ciałem zupełnie inne wyzwania niż codzienne funkcjonowanie w mieście. Już sama wysokość nad poziomem morza, niższe ciśnienie powietrza, a co za tym idzie, niższe temperatury, sprawiają, że organizm musi szybciej adaptować się do nowych warunków. Dodatkowo wzrasta zapotrzebowanie na tlen, a serce i układ krążenia pracują intensywniej niż zwykle. Takie obciążenie, choć korzystne dla kondycji, może być odczuwalne zwłaszcza u osób, które na co dzień nie są bardzo aktywne. Dlatego tak istotne jest stopniowe zwiększanie intensywności wysiłku, robienie przerw oraz dbanie o odpowiednie nawodnienie. Góry uczą pokory wobec własnego ciała – słuchanie jego sygnałów i dostosowanie tempa do swoich możliwości to jeden z najważniejszych elementów bezpiecznego i satysfakcjonującego wypoczynku.

Przygotowanie fizyczne – klucz do sukcesu na stoku

Narciarstwo to sport wymagający dobrej kondycji ruchowej, równowagi i siły mięśni. Kontuzje w przeważającej mierze zdarzają się osobom, które prowadzą siedzący tryb życia i ruszają na stok bez przygotowania. W przypadku narciarzy najczęstszymi urazami są te w obrębie kolan, ramion i barków. Aby im zapobiec, najlepszym lekarstwem jest profilaktyka. Warto przed wyjazdem wprowadzić do codziennej rutyny lekką aktywność fizyczną: spacery, ćwiczenia wzmacniające nogi, rozciąganie czy trening stabilizacji. Poziom swojej aktywności warto zwiększać już wczesną jesienią – odpowiednio wczesne działanie pozwoli Ci zbudować dobrą kondycję. Dobrze przygotowane ciało lepiej reaguje na zmienne warunki na stoku i szybciej regeneruje się po wysiłku, co ma ogromne znaczenie podczas uprawiania sportów zimowych.

Sprzęt i ochrona – nie tylko kask ma znaczenie

Jeśli spojrzymy na narciarzy najbardziej ogólnie, kontuzje na stoku często związane są z przecenianiem własnych możliwości. Brawura i nierozważne zachowanie mogą doprowadzić do groźnych wypadków. Absolutną podstawą każdego udanego wyjazdu na stok jest odpowiednio dobrany sprzęt. Narty lub deska snowboardowa powinny być dopasowane do wzrostu, wagi oraz umiejętności użytkownika. Buty nie mogą powodować ucisku ani luzów. Niezwykle ważna jest także ochrona głowy. Kask chroni głowę przed urazami w razie upadku lub kolizji z innymi osobami czy przeszkodami. Warto pamiętać, że wypadki na stoku mogą prowadzić do poważnych obrażeń, a nawet wstrząśnienia mózgu. Pamiętaj: zawroty głowy, mdłości, uczucie chwiania, oczopląs (https://eyemed.pl/baza-wiedzy/oczoplas/) po upadku to sygnały alarmowe, które mogą świadczyć o wstrząśnieniu mózgu lub mechanicznym urazie struktur oka. W takiej sytuacji niezbędna jest natychmiastowa konsultacja i pomoc medyczna na oddziale ratunkowym.

Wzrok na stoku – komfort i bezpieczeństwo jazdy

„Dobra widoczność to podstawa bezpieczeństwa. Osobom z wadami wzroku zaleca się stosowanie gogli z wkładką korekcyjną lub soczewek kontaktowych jednodniowych, które zapewniają pełne pole widzenia i nie parują tak jak tradycyjne okulary. Oślepiające słońce i światło odbite od śniegu emitują bardzo silne promieniowanie UV, które może prowadzić do nawet bolesnego oparzenia rogówki i spojówki, zwanego ślepotą śnieżną. Dlatego gogle z certyfikowanym filtrem UV400 i polaryzacją są niezbędnym elementem ochrony zdrowia oczu. Warto też pamiętać, że osoby, które niedawno przeszły zabiegi okulistyczne, np. operację zeza (https://eyemed.pl/baza-wiedzy/operacja-zeza-u-doroslych/) albo zabiegi takie jak laserowa korekcja wzroku w klinice okulistycznej Eyemed, muszą bezwzględnie przestrzegać okresu rekonwalescencji, w którym intensywny wysiłek, gwałtowne skłony oraz ryzyko zatarcia oka są przeciwwskazane. Takie sytuacje wymagają indywidualnej oceny lekarza, który najlepiej określi, kiedy można bezpiecznie wrócić do pełnej aktywności.