



informacije, ki jim lahko zaupate

# Šport in varnost

## Osebna varovalna oprema

[www.zps.si](http://www.zps.si)



**ZPS**

Zveza potrošnikov Slovenije

# Zdrav duh v zdravem telesu

Šport so cenili že stari Grki. Danes se z njim ukvarja mnogo ljudi, odraslih in otrok, nekateri aktivno, še več pa je rekreativcev. Slovenci radi kolesarimo, hodimo v gore, smučamo, plavamo, vedno popularnejše je rolanje, pa tudi deskanje, jahanje. Za nekatere so poseben izziv jamarstvo, potapljanje in z adrenalinom povezani športi na divjih vodah in v zraku.

Pri vsakem športu, ne le pri adrenalinskih, je vedno prisotno tveganje in nevarnost lažjih ali težjih poškodb (padci, trki, zdrsi). Za posledicami nesreč pri športu vsako leto nekaj ljudi celo umre. Statistični podatki<sup>1</sup> o nesrečah opozarjajo, da se je v zadnjih desetih letih največ nesreč zgodilo pri športnih aktivnostih v gorah (hoja, plezanje), sledijo aktivnosti v zraku (letenje s padali), smučanje (turno in alpsko), vodne aktivnosti in gorsko kolesarjenje. Leta 2007 se je pripetilo rekordno število nesreč v gorah, saj so jih našteali 348, zahtevale pa so kar 43 življenj.

Vzrokov za nesreče pri športu je več. Mnogim botruje nezbranost, utrujenost ali slaba telesna pripravljenost, pogosto pa so nesreče posledica neznanja in/ali podcenjevanja zahtevnosti športa in okoliščin, največkrat vremenskih razmer in drugih zakonitosti narave.

Tveganje v športu lahko precej zmanjšamo z uporabo ustrezne osebne varovalne opreme, kot so čelade, očala, posebna varovalna oprema in pripomočki, namenska oblačila in obutev, in tako preprečimo nesreče ali vsaj poškodbe in njihove posledice.

**Osebna varovalna oprema za posamezen šport je tista, ki je načrtovana in izdelana zato, da jo uporabljamo za varovanje pred nevarnostmi za zdravje. Z uporabo zmanjšujemo tveganje za nastanek nesreče.**

<sup>1</sup> V statističnih podatkih o gorskih nesrečah niso zajete športne aktivnosti na cestah (kolesarjenje, rolanje).

<sup>2</sup> Pravilnik o osebni varovalni opremi (Uradni list RS, št. 29/05), ki v slovenski pravni red prenaša Direktivo Sveta 89/686/EGS (PPE - Personal Protective Equipment directive) z dopolnitvami (93/68/ES in 96/58/ES).

<sup>3</sup> Oznaka CE je namenjena nadzornim organom in ne potrošnikom. Je izjava proizvajalca oziroma dobavitelja (sam jo tudi nalepi na izdelek), da izdelek izpolnjuje zahteve varnostnih standardov. Oznaka CE torej ne pomeni zagotovila, da je izdelek varen.

# Uporaba osebne varovalne opreme

Zakonodaja<sup>2</sup>, ki obravnava osebno varovalno opremo za poklicno in individualno uporabo, natančno opredeljuje uporabo in pogoje, ki morajo biti izpolnjeni, preden se lahko oprema za zagotavljanje višje ravni varnosti pri delu, pa tudi pri športu in v prostem času, prodaja na trgu. Osnovne varnostne zahteve in kakovost opreme določajo posebni standardi. Zakonodaja predpisuje tudi način označevanja. Na etiketi ali nalepki na izdelku mora biti številka standarda, če ga je proizvajalec upošteval pri izdelavi opreme, in oznaka CE<sup>3</sup>. Dodani so še informacija o namenu uporabe in identifikacijski podatki, velikost oziroma dimenzija varovalne opreme, navodila za uporabo ter varnostna opozorila.

## Uporaba varovalne opreme je prostovoljna!

Osebna varovalna oprema se pri športu uporablja prostovoljno, kar je drugače kot pri varnostni opremi pri delu (njena uporaba je obvezna). Odločitev, da bo posameznik uporabil opremo, na primer čelado, je tako predvsem odraz njegove ozaveščenosti in zavedanja, kako pomembna je zaščita, je dokaz njegovega odgovornega odnosa do lastnega zdravja in varnosti. Varovalno opremo pri športnih aktivnostih najbolj vestno uporabljajo začetniki, z izurjenostjo pa se uporaba varovalne opreme pogosto zmanjšuje.

**Pri nas je obvezna le uporaba čelade za otroke na kolesu; nositi jo morajo do izpolnjenega 14. leta starosti ne glede na to, ali se otrok vozi kot sopotnik na kolesu ali vozi kolo sam.**



# Varovanje glave

Pri večini športov je največja nevarnost za poškodbe glave, zato jo moramo zavarovati s čelado. Varnostne zahteve za čelade se razlikujejo glede na šport, pri katerem jih uporabljamo. Razlike so v obliki in izdelavi čelade, raven varnosti pa določajo standardi<sup>4</sup>.

## Osnovna pravila pri izbiri in uporabi čelade

---

- ❑ Izberimo čelado, ki po namenu ustreza športu, s katerim se ukvarjamo!
- ❑ Bodimo pozorni na nalepko na levi strani čelade, na kateri mora biti številka standarda, ki zagotavlja ustrezno varnost, in oznaka CE. Na desni notranji strani čelade pa mora biti navodilo za uporabo.
- ❑ Kakovost neoznačenih izdelkov je zelo verjetno slabša.
- ❑ Pred nakupom moramo čelado obvezno pomeriti; biti mora primerne velikosti. Preverimo način pripenjanja, ali stoji trdno na glavi in kako se ji prilega! Prevelika ali premajhna čelada ne bo varovala glave!
- ❑ Ko si pripenjamo čelado, bodimo pozorni na pravilno lego! Rob čelade naj sega 2 cm nad obrvi, sicer v primeru nesreče ne bo učinkovito zaščitila glave.
- ❑ Življenjska doba čelade je od 3 do 5 let, oziroma do prvega resnega padca. Če se čelada poškoduje, če se strga pas za pritrditev, jo je treba zamenjati!

## Čelade za alpske smučarje in deskarje

---

Smučanje je slovenski nacionalni šport, vedno več je tudi deskarjev. Pri obeh športih so nevarnosti, tveganje in poškodbe podobne. Zaradi velikih hitrosti, trdih, pogosto poledenelih prog in drugih značilnosti tega športa so lahko poškodbe tudi zelo hude.

<sup>4</sup> Harmonizirani slovenski standardi so na primer:

- Čelade za kolesarje in uporabnike rolnik in kotalk - SIST EN 1078: 1998/A1: 2006;
- Varovalne čelade za otroke - SIST EN 1384: 1996;
- Čelade za alpske smučarje in deskarje - SIST EN 1077: 2007;
- Čelade za konjeniške aktivnosti - SIST EN 1384: 1996/A1: 2002;
- Alpinistične čelade - SIST EN 12492: 2000/A1: 2003;
- Čelade za kanuiste in športe na divjih vodah - SIST EN 1385: 1998/A1: 2005;

Čelade so okrogle oblike in narejene iz materialov, ki varujejo pred udarci. Notranjost je mehka, material vpija vlago in absorbira udarce. Odprtine na ušesih zagotavljajo izenačevanje pritiska in dobro slišnost.

## Čelade za konjeniške aktivnosti

---

Jahanje postaja pri nas vedno bolj priljubljen šport. Čelada je enostavna, omogoča zračenje, ima učinkovito stransko zaščito in sprednji ščit.

## Čelade za kolesarje, rolkarje in kotalkarje

---

Kolesarjenje je verjetno eden najbolj razširjenih športov. Uporaba kolesarske čelade je priporočljiva tako pri kolesarjenju po cestah v naseljih kot po brezpotjih in pri gorskem kolesarjenju. Za otroke je uporaba čelade obvezna do izpolnjenega 14. leta starosti. Kolesarska čelada je namenjena tudi rolkarjem in kotalkarjem.

**POZOR:** Na etiketi čelade mora biti naslednje besedilo: *“Opozorilo! Čelade ne smejo uporabljati otroci pri plezanju ali drugih aktivnostih, pri katerih obstaja tveganje zadušitve ali obešanja, če se otrok zatakne s čelado.”*

Kolesarske čelade so trdne, a lahke in udobne. Čelada je podolgovate oblike, na njej pa je več odprtin za zračenje in hlajenje glave, kar je posebej pomembno v vročih dneh. Nekatere čelade so opremljene z mrežico proti mrčesu. V zimskem času si pod čelado na glavo nadenemo podkapo.

Za ekstremno kolesarjenje (t. i. »downhill«) je priporočljiva uporaba čelade, ki ima tudi ščitnik za brado.



# Varovanje oči

Očala uporabljamo za zaščito oči pred neželenimi zunanji vplivi. Tako očala za plavanje in potapljaška maska varujejo oči pred vodo, sončna očala pa pred soncem in škodljivo ultravijolično svetlobo.

## Sončna očala

---

Pri vseh športnih aktivnostih na prostem, na morju, na snegu in v visokogorju je priporočljiva uporaba sončnih očal.

**Na očalih pogosto najdemo nalepko z navedbo stopnje UV-zaščite (zaščita pred žarki UVA, UVB in UVC). Navedbi žal ne smemo povsem zaupati (če nismo očal kupili pri optiku), saj označevanje stopnje UV-zaščite še ni zakonsko urejeno. Zato zlasti pri cenejših izdelkih prihaja do zlorab.**

Očala naj bodo dovolj velika, segajo naj najmanj do obrvi in ob straneh do roba obraza. Dobra očala so brez marog, mehurčkov ali drugih napak, pogled skozi steklo pa daje nepopačeno sliko. Barva stekel ni povezana z UV-zaščito, vpliva pa na stopnjo zatemnitve in intenzivnost barvnega tona. Rjavo steklo daje topel barvni ton in le rahlo spreminja barve, ker filtrira modro svetlobo, sivo pa je nevtralnno in ne spreminja barv. Zelena barva stekla na očalih rahlo spreminja barve in okrepi naravne zelene tone, rumena pa povečuje kontrast, zato je primerna za športe, kot so streljanje, smučanje v megli. Za uporabo v prometu pa očala z rumenim steklom niso primerna, saj spreminjajo barve!

Prehajajoče obarvana stekla (zgoraj so temneje, spodaj pa svetleje obarvana) so primerna za prosti čas, ne za uporabo v športu. Enakomerno obarvana stekla so primerna, ko se svetloba odbija od spodaj, polarizacijska stekla pa za vodne športe in ribiče. Odbojna stekla so idealna za planince in hojo po visokogorju.





## Smučarska očala

---

Za smučanje so priporočljiva očala, ki zagotavljajo optimalno vidljivost in zaščito oči v vseh razmerah, v soncu in megli, in pri katerih lahko zamenjamo stekla. Nekaj značilnosti dobrih smučarskih očal:

- 100 % UV-zaščita (UVA, UVB in UVC);
- premaz, ki preprečuje rošenje očal;
- dvojna zasteklitev z medprostorom, ki deluje kot temperaturna ovira in preprečuje, da bi se očala orosila;
- zrcalna prevleka, ki izboljšuje barve, zmanjšuje bleščanje in moč svetlobe;
- prilagodljiva pena, da se očala bolje prilagodijo obrazu;
- sistem za zračenje;
- polarizacijska stekla, ki zmanjšujejo svetlobne odbleske in bleščanje, izboljšajo ostrino in zmanjšajo popačenost slike.

## Kolesarska očala

---

Za kolesarjenje so priporočljiva očala z bolj zatemnjenimi stekli, pri katerih lahko pod okvir namestimo zaščitno peno.

## Očala za hojo po visokogorju

---

Strokovnjaki priporočajo očala, ki zagotavljajo najvišjo UV-zaščito (UVA, UVB in UVC). Stekla so zelo zatemnjena. Očala s stransko zaščito so namenjena alpinistom.

**Ko kupujete očala za športne aktivnosti, morate biti previdni: ne kupujte jih v katerikoli trgovini in ne glejte predvsem na ceno! Varovalna očala kupujemo v specializiranih prodajalnah, kjer nam bodo znali svetovati, katera so najprimernejša za naše potrebe. Tako očala ne bodo le okras, ampak koristen varovalni pripomoček za oči.**

# Varovanje trupa, rok in nog

Uporabo opreme za varovanje sklepov, hrbta in drugih delov telesa pred poškodbami načeloma zagovarjajo vsi športniki, v praksi pa si jo le redko nadenejo, menda tudi zato, ker naj bi bila okorna, prevroča in na splošno moteča. Uporaba ščitnikov je priporočljiva za športne aktivnosti, kot so rolanje, rolkanje in deskanje na snegu, pa tudi za vse tiste, pri katerih so zaradi padcev možne poškodbe telesa in sklepov, na primer pri jahanju.

## Varovanje rok in nog pri rolanju

---

Pri rolanju so padci pogosti, zato so poškodbe pogoste, predvsem odrgnine in zlomi rok in nog. Poleg čelade je priporočljivo uporabljati tudi pripomočke za varovanje sklepov pred poškodbami. To so:

- ščitniki, ki varujejo zapestje pred zlomom in dlani pred odrgninami,
- ščitniki komolcev in
- ščitniki kolen, ki varujejo sklepe pred udarci pri padcu in odrgninami pri drsenju.

Pri bolj adrenalinskih zvrsteh rolanja pa uporabljajo še ščitnike za rame, piščali, za varovanje hrbtenice, zadnjice....



### Nasvet pri nakupu

Preverimo, če je velikost ščitnikov prava. Preveliki ščitniki se bodo pri padcu na kolenu ali komolcu zavrteli in ne bodo zagotavljali pričakovane zaščite, premajhni ščitniki pa nas bodo tiščali.

## Varovanje hrbta pri deskanju

---

Pri tem športu so pogosti hudi padci na hrbet, zato je nujna uporaba ustrezne varovalne opreme, ki jo zaradi njene oblike poznamo pod imenom »želva«. Uporaba je priporočljiva tudi pri gorskem kolesarjenju (»downhill«)!





# Varovalna oblačila in obutev

Za varnost ni treba nositi dragih izdelkov modnih blagovnih znamk, priporočljivo je, da si nadenemo taka oblačila in obutev, ki tako ali drugače zmanjšuje nevarnost nezgod.

## Kolesarjenje, rolanje

---

Uporabljajmo:

- oblačila fluorescentnih barv, oziroma oblačila z našitimi odbojnimi trakovi, saj bomo tako bolj opazni;
- lahka oblačila, da se ne bomo pregrevali in s tem izgubljali tekočino;
- oprijeta oblačila, saj se široka lahko zapletejo v verigo;
- kolesarske (brezprstne) rokavice, ki zagotavljajo boljši oprijem krmila, obloge in oblazinjeni vložki pa skrbijo za dušenje tresljajev;
- obutev, ki se oprime pedalov.

## Smučanje

---

Potrebujemo:

- smučarske rokavice,
- kombinezon oziroma smučarske hlače in bundo za varovanje telesa pred mrazom in
- kapo (tudi pod čelado, če jo nosimo) in šal.



## Vodni športi

---

Pri vodnih športih obstaja nevarnost utopitve. Tveganje je posebej veliko pri športnih aktivnostih na divjih vodah. Edina učinkovita varovalna oprema je reševalni jopič.

Na vodi in v njej je telo izpostavljeno nizki temperaturi, zato je priporočljiva uporaba oblačil iz neoprena, ki varuje telo pred mrazom.



# Priporočena varovalna oprema pri različnih športnih zvrsteh

## **Kolesarjenje**

---

- kolesarska čelada (obvezna za otroke do 14. leta),
- odsevni predmeti in oblačila fluorescentnih barv,
- sončna očala,
- lahka kolesarska oblačila (dres, hlače, vetrovka, podkapa)
- kolesarske rokavice.

## **Rolanje**

---

- čelada (lahko tudi kolesarska),
- ščitniki za zapestja, komolce, kolena,
- sončna očala.

## **Pohodništvo in planinarjenje**

---

- pohodniška ali planinska obutev,
- oblačila za zaščito pred vetrom in mrazom,
- pohodne palice,
- sončna očala,
- dereze,
- varovalna čelada,
- cepin in vrv (odvisno od zahtevnosti vzpona).

## **Smučanje**

---

- čelada,
- smučarska obutev,
- oblačila za mraz in veter,
- smučarska očala.

## **Deskanje**

---

- čevlji za deskanje,
- čelada,
- ščitniki za zapestja in dlani, komolce, kolena,
- želva za zaščito hrbta,
- smučarska očala.

## **Jahanje**

---

- čelada,
- zaščitna oblačila (zaščita pred odrgninami),
- jahalni škornji (zaščita stopal, gležnjevi in piščali),
- ščitniki za telo, rame, zapestja in dlani, komolce, kolena.

## **Športi na mirnih in divjih vodah**

---

- čelada,
- rešilni jopič,
- oblačila iz neoprena in obutev, hlače in vetrovka.

# Zakaj moramo pri športu uporabljati varovalno opremo?

---

**Varovalna oprema zmanjšuje tveganje za nesreče in povečuje varnost v športu.**

Uporaba osebne varovalne opreme pri športnih aktivnostih ni obvezna. Odločitev je prostovoljna in o uporabi odloča vsak sam.

Bodimo samodisciplinirani in poskrbimo za odgovoren odnos do svojega zdravja! Pripomogli bomo k zmanjšanju števila nesreč, manj bo usodnih poškodb. **PRI ŠPORTNIH AKTIVNOSTIH VEDNO UPORABLJAJMO USTREZNO VAROVALNO OPREMO!**

## Nekaj nasvetov

---

### Ko kupujemo opremo

- Osebno varovalno opremo izbirajmo glede na vrsto športne aktivnosti in namen uporabe.
- Ko kupujemo novo opremo, moramo biti pozorni na nalepke z informacijami. Oprema, ki varuje pred večjimi poškodbami, ima navedeno številko standarda, ki določa varnostne in zdravstvene zahteve. Na etiketi je oznaka CE, priložena pa so tudi opozorila in navodila za uporabo.
- Pred nakupom obvezno pomerimo vsak kos opreme. Velikost opreme mora biti ustrezna in se mora povsem prilegati našemu telesu ali glavi, saj nas sicer ne bo varovala pred nevarnostmi!

### Ko opremo uporabljamo

- Varovalno opremo moramo redno uporabljati!
- Uporabljajmo jo skladno s proizvajalčevimi priporočili.
- Poskrbimo, da bo varovalna oprema pravilno in trdno nameščena.
- Opremo moramo redno vzdrževati, saj nas sicer ne bo zavarovala pred nevarnostmi! Dotrajano opremo pravočasno zamenjajmo!

### V primeru napake

Za nadzor nad osebno varnostno opremo, ki jo uporabljamo pri športu, je pristojna Tržna inšpekcija Republike Slovenije ([www.ti.gov.si](http://www.ti.gov.si)).

Če naletimo na pomanjkljivo ali varnostno neustrezno opremo, jo lahko vrnemo v trgovino in zahtevamo vračilo kupnine.



# informacije, ki jim lahko zaupate

Brošura je del informacijske kampanje ZPS

## Pravice imate ! Uveljavite jih

ki jo podpirata in sofinancirata  
Urad RS za varstvo potrošnikov in Evropska unija



REPUBLIKA SLOVENIJA

MINISTRSTVO ZA GOSPODARSTVO  
URAD RS ZA VARSTVO POTROŠNIKOV

www.uvp.gov.si, e: uvp.mg@gov.si  
Kotnikova 28, 1000 Ljubljana  
t: 01 478 36 18, f: 01 478 34 40



### Šport in varnost

Priprava: Zveza potrošnikov Slovenije  
Mednarodni inštitut za  
potrošniške raziskave  
Založnik: Zveza potrošnikov Slovenije  
Avtorica: Dušica Breskvar  
Uredila: Meta Stegenšek  
Oblikovanje: Vizualgrif, d. o. o., Ljubljana  
Fotografije: Shutterstock; fotoarhiv revije VIP  
Tisk: Tiskarna Razvedrilo, Ljubljana  
Naklada: 15.000 izvodov  
Leto izdaje: oktober 2008

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

796/799:351.78

BRESKVAR, Dušica  
Šport in varnost / Dušica Breskvar. - Ljubljana : Zveza  
potrošnikov Slovenije, 2008

ISBN 978-961-6345-18-7

241310720