



Опасные зимние развлечения! Соблюдайте меры безопасности!

В зимний период, во время игр значительно возрастает число травм и переломов костей у детей. Поэтому взрослые должны научить ребенка правилам поведения и мерам безопасности.

При катании на зимнем спортивном инвентаре необходимо проверить:

- санки на повреждение;
- крепление на лыжах, оно должно надежно и правильно прикреплено к ногам ребенка;
- коньки на соответствие размера.

В том числе важно проконтролировать места, где будут играть дети. Склон, который выбирается для спуска на санках или лыжах, обязательно должен быть вдалеке от дороги, свободен от палок и корней деревьев. Каждый ребенок должен понимать, что, катаясь с закрытыми глазами, можно столкнуться с соседом или деревом, а спуск спиной, снижает возможность управлять санками или лыжами, своевременно и адекватно реагировать на опасность. Особенно опасно цепляться к транспортным средствам, привязывать санки друг к другу, перевернувшись, одни санки потянут за собой другие. На коньках лучше всего кататься в специально оборудованных местах или катках.

Очень популярны в последние годы у любителей катания с горок зимой «ватрушки», или тюбинги (надувные салазки). Однако вместе с тем растет число детей, получивших серьезные травмы, так как катание на «ватрушках» - очень опасная зимняя забава. Они быстро разгоняются до скорости в 60 км/ч. Управлять ими невозможно, а потому травмы, полученные при неудачном падении, получаются очень тяжелыми - это ушибы, растяжения, переломы конечностей, черепно-мозговые травмы и компрессионные переломы позвоночника. Большинство из этих травм требуют серьезного лечения, длительного наблюдения у невролога и травматолога.

С целью профилактики травм необходимо воспользоваться следующими мерами предосторожности!

При катании на тюбинге запрещается:

- кататься в необорудованных местах, а также с гор, покрытых растительностью, деревьями или кустарниками;
- подниматься на гору выше ограничительной сетки или предупредительных знаков;

- привязывать тубинги друг к другу «паровозиком» или к различным транспортным средствам;
- кататься в зоне работы снегоуборочной техники;
- прыгать и ездить стоя;
- кататься по поверхности с трамплинами или другими препятствиями.

Использование тубинга рекомендовано на трассах с уклоном не более 20%, при этом должен быть в наличии обратный склон для торможения или достаточно свободного места для выбега.

Чтобы зимние развлечения не обернулись больничной койкой, кататься нужно только в установленных местах и не забывать при этом о правилах безопасности!

Берегите себя и близких!