



ИНСТРУКЦИЯ для родителей по правилам безопасности во время ГОЛОЛЕДА

Зима - прекрасное время для активного отдыха, более свежий воздух, особенно когда много снега и комфортная для прогулок температура, отсутствие летней пыли, жары и загазованности.

Необходимо запомнить следующее:

1. Если наледь невозможно обойти, то двигаться по опасному участку, имитируя движение лыжника (небольшими скользящими шажками). Передвигаться нужно на полусогнутых ногах для большей устойчивости. Необходимо ступать одновременно на всю плоскость подошвы и делать короткие шаги. Торопиться не надо, безусловно, вы потратите больше времени на привычный маршрут – зато сохраните здоровье (которое бесценно) и деньги на лекарства.

2. Стараться передвигаться налегке, не берите с собой тяжелые вещи, а также хрупкие (стекло) – можно пораниться осколками.

3. Как только почувствуете, что теряете равновесие, необходимо сразу постараться присесть (но не садиться!) как можно ниже, для того, чтобы высота падения была минимальной.

4. Падать желательно на бок с перекатом на спину (падая на бок, на спину – подбородок нужно прижать к груди, чтобы сохранить голову от удара). Если же все-таки падение происходит на спину - максимально смягчить его можно хлопком одной или обеими прямыми руками о поверхность земли, так называемая «борцовская самостраховка» (последствия травм крестца или копчика могут быть очень серьезными).

5. При падении вперед, голову нужно, наоборот максимально откинуть назад, чтобы уберечь лицо от травм (руки выставить вперед, но, не сильно напрягая, чтобы не травмировать запястья).

6. Самый надежный вариант - «попадать» дома, на диванных подушках или мягких ковриках, чтобы на улицу выйти подготовленным.

Вестибулярный аппарат нужно тренировать смолоду, когда можно это делать гораздо продуктивней. Необходимо также, принимать специальные препараты для укрепления костей с содержанием йода и кальция – они недороги, но польза от них велика.

Катания на санках: правила безопасности.

Одно из любимых развлечений детей и взрослых – кататься с горки на санках или ледянках. Этот вид прогулки многим по душе. Но, к сожалению, порой катание с горки заканчивается неприятностями...

Причина кроется как в неосторожности, так и в несовершенстве конструкции санок, и в непригодности городских горок для детских забав. Наибольшее распространение сейчас получили четыре вида санок:

ледянки (пластиковые или металлические), низкие пластиковые корыта с оштампованными полозьями, относительно высокие деревянные или металлические санки и снегокаты – санки с рулевым управлением. Ни одно из этих устройств не является безопасным.

Ледянки, особенно большие, сделанные в виде таза, абсолютно неуправляемы. На широкой, покрытой льдом горке затормозить или изменить направление движения невозможно.

Поэтому, прежде чем отпустить ребенка кататься на горку, пойдите и посмотрите, что представляют собой склон и выкат с него – нет ли там опасных препятствий в виде камней и торчащих из земли металлических прутьев, железок.

Не упирается ли склон в забор. Травматологи отмечают: наиболее распространенные травмы у детей, катавшихся на ледянках, - ушибы, рваные раны мышц, голени, бедра и ягодиц, травмы головы, коленок и локтей.

Небезопасны и обычные металлические санки.

В рыхлом снегу они застревают, поэтому дети стараются найти укатанный или ледяной склон. А на льду 4-5 летним малышам управлять металлическими санками ничуть не проще, чем ледянками.

Ребята постарше как-то ухитряются справиться с таким экипажем, но часто выезжают на проезжую часть. В городах почему-то большинство горок, где катаются дети, выходят на мостовую. И каждую зиму подростки получают травмы, оказавшись на пути машин после спуска на санках с горы.

А еще на металлических санках дети любят прыгать с небольших трамплинов. Занятие с виду вполне безобидное. Но травматологи предупреждают: такие прыжки часто становятся причиной травм позвоночника, сотрясения мозга и переломов предплечья.

В магазинах и на рынках сейчас большой выбор управляемых санок («Чук и Гек», «Аргмак»), а также масса их импортных аналогов. И действительно, на снегу они неплохо подчиняются седоку, но для катания по льду не годятся совершенно: на поворот руля не реагируют, а остановить их при помощи тормоза ребенку бывает очень трудно. Отсюда – падения, травмы, причем из-за высокой посадки, это чаще всего травмы головы и рук.

Но наибольшую опасность представляют пластиковые санки-корыта.

На ледяном склоне они развивают сумасшедшую скорость! И при это абсолютно неуправляемы! Кроме того, при ударах о жесткие препятствия пластиковые корыта дают трещины и разламываются на длинные острые осколки.

Падения с таких санок и удары о препятствия приводят к тяжелым повреждениям рук, ног, позвоночника и головы.

Одна из самых неприятных «саночных» травм – ушиб или перелом копчика – рудиментарного фрагмента позвоночного столба, состоящего из 5-6 позвонков.

В копчике соединяются 15 нервов из таза и промежности, последствия травмы нехорошие. Если ребенок получил травму копчика, переверните его на живот, положите холодное на копчик, подержите немного – и скорее к врачу.

Отправляя ребенка на горку, постарайтесь заставить его надеть толстую шапку, наколенники, налокотники, предназначенные для катания на роликовых коньках.

Не позволяйте детям кататься без варежек.

