

## Катание с горок...

### Чем опасна эта детская забава?

*Вот бежит дворовый мальчик,  
В салазки жучку посадив,  
Себя в коня преобразив;  
Шалун уж заморозил пальчик:  
Ему и больно, и смешно,  
А мать грозит ему в окно...*

А.С.Пушкин «Евгений Онегин»



Зима... Это любимое время года и взрослых, и детей. Это время самого прекрасного праздника - Нового года, время зимних каникул, время забав и игр. Это лыжи, коньки; санки, ватрушки, ледянки, это снежки....

Мы сегодня остановимся на катании с горок – скорость, море эмоций, толпа детей и взрослых, ждущих своей очереди скатиться...

Горка – это место повышенной безопасности!

В России нет точной статистики, которая отражает количество полученных травм при катании с горок на ледянках, на ватрушках, на тюбингах ....

Чтобы веселые катания не превратились в слезы, ушибы, переломы, сотрясения и отдых был безопасным, необходимо знать и придерживаться некоторых правил:

- ✓ если горка вызывает опасения, скатитесь сначала сами, испытайте горку;
- ✓ с ребенком младше 3-х лет не стоит кататься с горки, где катаются дети школьного возраста;

- ✓ при катании ребенка, всегда следите за ним, чтоб иметь возможность следить за путем катания, чтобы и наверху и внизу страховали взрослые;
- ✓ менее опасно кататься на ледянках и на санках, чем на ватрушках и на тюбингах;
- ✓ всегда нужно кататься «лицом вперед», а не на животе и стоя на ногах;
- ✓ нельзя кататься с горок, которые выходят на проезжую часть дорог;
- ✓ площадь торможения должна быть достаточной.



#### Какие травмы чаще всего получают дети при катании с горок?

1. Переломы конечностей.
2. Сотрясение головного мозга.
3. Ушибы и гематомы.
4. Компрессионные переломы позвоночника.

#### Что необходимо делать, если все-таки случилась травма?

Если ребенок в сознании, обязательно разговаривайте с ним, успокойте...

Если ребенок потерял сознание, оцените состояние ребенка и немедленно вызовите скорую помощь:

- ✓ уложите ребенка,
- ✓ обеспечьте доступ воздуха,
- ✓ приложите холод к месту травмы,
- ✓ накройте чем-нибудь теплым,
- ✓ если тошнит и есть рвота, поверните голову на бок, чтоб ребенок не задохнулся рвотными массами.

#### Компрессионные переломы позвоночника

- ✓ боли в момент травмы может не быть или быть незначительной;

- ✓ нужно обратить внимание на кратковременную задержку дыхания в момент травмы – невозможность некоторое время вдохнуть или выдохнуть;
- ✓ необходимо обязательно показаться врачу-травматологу.

Переломы лучевых костей при катании с горок, чаще всего встречаются при катании стоя:

- ✓ боль и отечность (в зависимости от места перелома),
- ✓ кисть похолодела и стала бледной,
- ✓ нужно проверить обязательно пульс на поврежденной руке,
- ✓ нарушение двигательной и чувствительной функций.

Первая помощь:

- а. Косыночная повязка при переломе лучевой кости обеспечит нужное положение руки, уменьшит боль и снизит риск развития осложнений;
- б. Прикладывание на место повреждения холода;
- с. Если есть кровотечение – жгут на нижнюю часть плеча;
- д. Вызов скорой медицинской помощи.

Задача взрослых не запрещать катания, а обеспечить безопасность!

***Берегите себя и своих близких!***

***Доктор Д.И.Лебедева***