

## ПАМЯТКА

## «ТРАВМАТИЗМ В УСЛОВИЯХ ЗИМНИХ ПРОГУЛОК»



№ 2-162268 от 23.07.2024

До настоящего времени, к сожалению, сохраняется высокий уровень травматизма во время зимних прогулок катаний, приводящего к серьезным увечьям и инвалидности взрослого и детского населения

> Наиболее частыми причинами травм, требующих обращения к врачу, являются катание на лыжах, сноуборде, коньках.

> Наиболее опасны травмы, полученные при падении для людей старшего возраста и тех, кто страдает остеопорозом. Из-за патологически сниженной плотности костной ткани, риск перелома в результате малой нагрузки, такой как падение с высоты собственного роста, возрастает.

Знание основ профилактических мероприятий способно предотвратить тяжелую инвалидность и смертельный исход у детей и взрослых. Граждане должны знать и следовать правилам безопасного поведения на улице в холодное время года. Родители обязаны прививать детям навыки безопасной жизнедеятельности, объяснять и проводить профилактические мероприятия, направленные на профилактику детского травматизма.

**Как избежать травмы во время прогулки**

- подберите правильную обувь, соответствующую температуре на улице и имеющую специальное противоскользящее покрытие;
- на скользких участках перемещайте ноги не отрывая подошву от поверхности, держите колени слегка согнутыми;
- при необходимости пользуйтесь противогололедными аксессуарами – специальными пластинами для подошвы, цепями с шипами и т.д., позволяющими увеличить силу трения при контакте обуви с поверхностью;
- не спешите;

**Принципы безопасного катания со снежной горки.**

- не поднимайтесь на горку там, где с нее производят скатывание;
- не осуществлять спуск, пока предыдущий человек находится на линии

ската;

- не задерживаться внизу после спуска;
- использовать для ската горки с ровным покрытием;
- носить специальное снаряжение – наколенники, налокотники, шлем
- при катании на тюбинге осуществлять правильную посадку – спина откинута назад, ноги согнуты в коленях

> **Помните – тюбинг при спуске с горки может развивать скорость до 40 км/ч**

**Правила безопасного катания на коньках.**

- Осуществляйте катание на льду, прошедшем надлежащую проверку.
- Для катания используйте специальное снаряжение – наколенники, налокотники, хорошо заточенные и плотно фиксированные на голени коньки.
- Не катайтесь на льду, сформированном на реке или других водосмах.
- Во время катания детей младшего возраста, присутствие взрослых обязательно
- Катайтесь не спеша

**Безопасное катание на лыжах и сноуборде**

- Подбирайте размер лыж и сноуборда в соответствии с ростом
- Необходимо наличие защитного снаряжения – наколенники, налокотники, шлем
- При спусках соблюдайте дистанцию не менее 30 метров
- Не прыгать с трамплина при отсутствии специальной подготовки
- При спуске на лыжах не выставляйте вперед лыжные палки

**В настоящей памятке представлены основные принципы профилактики травматизма во время периода зимних прогулок и катаний. Следование этим простым правилам позволит значительно снизить долю пострадавшего детского и взрослого населения в холодное время года**