



Насколько опасен тюбинг?

Каждую зиму огромное количество детей и взрослых получают травмы во время катания на «ватрушке».

Казалось бы, безобидное увлечение, обычна надувная ватрушка, мягкая, однако не все так просто. Опасность в том, что такая ватрушка быстро набирает скорость, плохо контролируется во время спуска, ей практически невозможно управлять и остановить.

Риск: столкнуться с деревом, камнем, стеной, транспортом; выпасть из тюбинга; перевернуться; выпадет со спуска — ватрушка может закрутиться вокруг своей оси; получить травмы (ушибы, синяки, вывихи, ссадины, переломы, травмы головы, сотрясение мозга, травмы спины, конечностей, летальный исход).

Эти простые советы по безопасному катанию на санках помогут вам избежать столкновений, травм и сохранить жизнь!

Трасса должна быть только оборудованная; пологая, без трамплинов, препятствий, обледенений; не выходит на дорогу или водоем.

Тюбинг должен соответствовать возрасту; нужно надевать шлем; обязательно соблюдать инструкции персонала склона по технике безопасности; кататься нужно в светлое время суток.

Нельзя сцеплять ватрушки; нужно держаться за ручки, ногами не тормозить, не спрыгивать во время движения; не кататься вдвоем на одном тюбинге; садиться вперед ногами; не спускаться вперед спиной, головой, лежа, вдвоем; перед спуском проверять, чтобы на пути не было других катящихся; после спуска быстрее покинуть трассу.



Дети должны кататься только под присмотром взрослых (один взрослый следит за спуском сверху, второй встречает внизу). Малышей одних не сажать, только со взрослым, а лучше не катать вообще, поскольку ребенка можно не удержать в случае неудачного спуска.

Самое опасное развлечение — это катание на «ватрушке», привязанной к автомобилю. Это может закончиться смертью. На скорости тюбинг становится неуправляемым, уходит в занос, может лопнуть, перевернуться. А при катании по проезжей части велик риск столкновения с проезжающим автомобилем.

Почему нельзя кататься с горок с трамплином? При наезде на трамплин тюбинг подбрасывается, поэтому приземление может произойти уже без ватрушки и оказаться слишком жестким и травматичным.

«Роспотребнадзор России»

Удобно одеться и быть «в потоке»

Катание на коньках позволяет хорошо провести время с семьей или друзьями, а также увеличить двигательную активность, что благоприятно оказывается на нашем здоровье

Однако, как и в любой другой активности, важно помнить о безопасности.

Будьте «в потоке». Движение на катке в основном одностороннее, на некоторых катках есть даже специализированная разметка, указывающая направление движения. Страйтесь двигаться в потоке. Резко не останавливайтесь, чтобы избежать столкновения.

Соблюдайте дистанцию: держитесь на достаточном расстоянии от других катящихся, не совершайте резких

движений и избегайте прыжков, если вы не уверены в своих силах. Порой даже легкое касание способно привести к падению, а падение — к травме.

Группируйтесь. Перед катанием не плохо вспомнить, как правильно падать. Самый безопасный способ — сгруппировавшись приземлиться на бок. Кстати, не забудьте надеть защитное снаряжение, особенно если вы только начинаете осваивать этот вид спорта.

Чтобы катание было комфортным, одежда должна быть достаточно теплой, но не сковывать движение. Рекомендуем использовать спортивное термобелье. Не забудьте про перчатки и варежки.

Главный атрибут — коньки. Подбирайте правильно



размер. Конек должен очень плотно сидеть на ноге, поэтому важно его хорошо затянуть. Если конек сидит неплотно, можно очень легко подвернуть ногу или получить более серьезную травму.

Во время катания дышите носом, как и в любых других зимних видах спорта. При таком дыхании холодный воздух успевает согреться.

После катания не выходите сразу на улицу, посидите немного в раздевалке, чтобы остыть. Ни в коем случае не выходите на лед в состоянии алкогольного опьянения. Помните, что курение — пагубная привычка, а также запрещенная в общественных местах.

«Роспотребнадзор России»

Прогулки зимой

Ходьба — отличный способ поддержать физическую активность

Двигательная активность должна учитываться в режиме дня круглый год. 150 минут активности в неделю можно достигнуть с помощью самой обычной прогулки.

Регулярная ходьба уменьшает интенсивности: может помочь снизить риск ишемической болезни сердца, инсульта, диабета,

ожирения и остеопороза; улучшит настроение, самочувствие; поможет держать вес под контролем; зарядит энергией; улучшит качество сна.

Люди, которые регулярно ходят в течение 30 минут, 5 дней в неделю, скорее всего, имеют более низкий индекс массы тела (ИМТ), чем люди, которые менее активны.

Прогулка на свежем воздухе стимулирует выработку эндорфинов — гормонов счастья. Быстрая ходьба в

холодную погоду может укрепить дыхательные мышцы. Прогулки зимой полезны аллергикам, поскольку в холодном воздухе сезонных аллергенов нет и воздух чище. При борьбе с лишним весом лучше увеличить темп и продолжительность прогулки. А еще зимой иммунная система адаптируется к холodu и ее способность бороться с инфекциями становится сильнее. После прогулки обязательно оцените свое самочувствие и вспомните

себя в те дни, когда предпочли остаться дома. Наверняка вы увидите огромную разницу не только в самочувствии, но и в настроении, и в продуктивности.

Когда лучше идти гулять? Рано утром — чтобы зарядиться энергией на весь день, взбодриться. В середине дня — поможет взбодриться, если нет сил и настроения. Вечером, после ужина — для хорошего завершения дня и подготовки ко сну. Совсем нет времени на активность — гуляйте на работу и с работы, если, конечно, расстояние позволяет. А чтобы прогулка принесла максимальные



впечатления и удовольствия, можно заранее выбрать место прогулки и построить маршрут. Если планируется долгая прогулка, желательно посмотреть, где можно обогреться и выпить чаю. Сделайте про-

гулку частью повседневной жизни и тогда ни ветер, ни слякоть не заставят вас усомниться в необходимости выйти из дома.

«Роспотребнадзор России»



Обморожения: что делать

Со снижением температуры воздуха увеличивается риск получения холодовой травмы

В сильные морозы пребывание на улице даже в течение нескольких минут может вызвать обморожение — состояние, когда кожа и ткани под кожей замерзают и повреждаются.

Наибольшему риску подвержены: дети; пожилые люди; люди в состоянии алкогольного опьянения.

Не всегда обморожение возможно вылечить, в тяжелых случаях оно может привести к ампутации.

Как распознать обморожение? Кожа холодная, красная, затем бледная и твердая. Снижена или потеряна чувствительность, ощущение покалывания. После согревания возникает боль, при тяжелой степени — волдыри.

Обычно поражаются открытые участки кожи, но даже в перчатках может произойти холодовая травма. Чаще всего страдают руки, ноги, щеки, нос, уши и подбородок.

Что нужно делать? Первым делом согреть в течение 20-30 минут под теплой водой (не горячей). Нет воды — использовать тепло собственного тела (например подмышки).

Что делать нельзя: растирать снегом; массировать; греться у отопительных приборов; греться у открытого огня; согреваться горячей водой.

Появились волдыри, кожа твердеет — нужно немедленно обратиться за медицинской помощью.

Еще одно опасное состояние, которое часто сочетается с обморожением — гипотермия (переохлаждение). В этот момент тело быстро теряет тепло. Сильная дрожь, невнятная речь, синюшность кожи, спутанность сознания, слабый пульс и дыхание — срочно вызывайте сконную.

Профилактика обморожений: ограничьте время пребывания на морозе; защищайте открытые участки кожи специальным кремом; одевайтесь по погоде (варежки, а не перчатки, дополнительные носки, термобелье, непромокаемые ботинки); больше двигайтесь; не касайтесь металла на морозе; обратитесь к врачу, если у вас боль, отек, лихорадка.

«Роспотребнадзор России»