

5 правил: Как предотвратить травматизм при занятии зимними видами спорта?



Необходимо носить соответствующую защитную обувь и одежду, в том числе очки, шлемы, перчатки. Для защиты от обморожения при занятии любыми зимними видами спорта нужно одеваться тепло или использовать термобелье.



Холодные мышцы, сухожилия и связки более восприимчивы к травмам. Поэтому прежде чем приступить к занятиям, следует выполнять несложные упражнения, разогреться, медленно и мягко растянуть мышцы.



При занятиях коньками, лыжами, на сноуборде всегда есть риск падений, которые могут привести к травмам различной силы – растяжениям, ушибам и переломам. Нужно вести себя аккуратнее и соблюдать технику безопасности.



Дети младшего и среднего школьного возраста очень часто отдают предпочтение катанию с горок на санках и ватрушках. Здесь важно быть внимательным и дисциплинированным. Никогда не съезжайте головой вперед и не разрешайте так делать детям. Объясните ребенку, что даже во время веселого активного времяпровождения нельзя забывать о правилах поведения.



Неудовлетворительное состояние спортивных сооружений (катки, горки, площадки), торчащие куски арматуры, кирпичи и прочее, а также недостаточная освещенность могут явиться причинами, вызывающими травмы. Если вы заметили подобные нарушения и несоответствия, сообщайте в соответствующие органы.

Если вы или ваш близкий травмировался, незамедлительно вызывайте «Скорую медицинскую помощь» по телефону – «03», с мобильного – «103», при необходимости, окажите первую помощь пострадавшему.