

Травматизм в зимнее время



Санки, лыжи, коньки – самые любимые развлечения зимой. К сожалению, именно они становятся причиной многих травм.

МЧС России напоминает, что очень важно научиться правилам поведения, позволяющим избежать получения травм.

Проверьте надежность креплений на лыжах и лезвий на коньках, исправность санок. Позаботьтесь о защите: наколенниках, налокотниках, защиты для позвоночника, они помогают в значительной мере уменьшить вероятность получения травм.

На коньках следует кататься только в специально оборудованных местах или катках. Следует избегать игр на льду замершего водоема. Даже при установившейся морозной погоде на льду могут быть проруби или промоины, которые крайне опасны.

Склон, который выбирается для спуска на санках или лыжах, обязательно должен быть вдалеке от дороги, свободен от палок и корней деревьев. **Это должен быть пологий склон** - чтобы можно было безопасно скатиться на санках или на лыжах. Каждый должен понимать, что катаясь с закрытыми глазами, можно столкнуться с соседом или деревом, а спуск спиной, снижает возможность управлять санками или лыжами, своевременно и адекватно реагировать на опасность.

Особенно опасно привязывать санки друг к другу. Перевернувшись, одни санки потянут за собой другие.

Категорически запрещается кататься на санках, тюбингах или лыжах прикрепленных к транспортным средствам.



Игра в снежки, еще одна зимняя забава, которая может привести к повреждениям глаз, поэтому надо беречься от попадания снега в лицо и не

бросать снежки с ледяной корочкой и обледелыми кусочками снега в друзей, особенно в голову.

Правила игры в снежки



Гололед, довольно частое атмосферное явление зимой, является причиной множества травм и переломов.





Во-первых, правильно подобрать обувь: предпочтение лучше отдать обуви с ребристой подошвой, произведенной из мягкой резины или термоэластопластов, без каблуков.

Во-вторых, научитесь перемещаться по скользкой улице: нужно не спешить, избегать резких движений, постоянно смотреть себе под ноги. Держать руки в карманах в гололед **опасно**, при падении не будет время их вынуть и постараться избежать или смягчить падение.



Еще одну опасность зимой представляют обледеневшие ступеньки.



По возможности избегайте передвижения по ним. Если это невозможно, то держитесь за поручни, а ногу при спуске по лестнице необходимо ставить вдоль ступеньки - в случае потери равновесия такая позиция смягчит падение.



Помните, что внимание и осторожность - это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться в гололед.

Еще одна распространенная зимняя травма – обморожение. Повреждение тканей под действием холода может наступить не только при низких температурах воздуха, но и при температуре выше нуля, особенно во время обильного снегопада, ветре, а также из-за влажной одежды и тесной обуви. Обморожению подвергаются чаще всего пальцы рук и ног, щеки, нос, уши.

Обморожения чаще всего наступают незаметно, без боли, поэтому необходимо обращать внимание на цвет румянца. Нормальный румянец – нежно-розового цвета, а если он стал неравномерный, с ярко-красными или белыми пятнами - то возможно обморожение. В морозную погоду проверяйте чувствительность кожи лица, постоянно шевелите пальцами рук и ног.

ПРИЗНАКИ ОБМОРОЖЕНИЯ

 I степень Кожа белеет, затем краснеет и припухает, появляются покалывания и боль	 II степень Образуются волдыри с кровяным содержимым, возникает сильная боль
 III степень Происходит омертвление кожи и подкожных тканей	 IV степень Развивается омертвление глубоко расположенных тканей и костей

Зимой возрастает риск травм в результате дорожно-транспортных происшествий. Часто человек видит приближающуюся машину, но надеется успеть перебежать дорогу. На скользкой дороге увеличивается тормозной путь автомобиля.

Необходимо неукоснительно соблюдать правила дорожного движения!

ПОМНИТЕ !!!



