КАК ПРАВИЛЬНО ПАДАТЬ?

- не выставляйте вперед прямые руки
- постарайтесь сгруппироваться, ссутулиться и напрячь мышцы
- избегайте приземления на копчик – постарайтесь упасть на ягодицы и аккуратно перекатиться
- старайтесь приземляться набок
- если падение на спину неизбежно, постарайтесь успеть прижать подбородок к груди, чтобы не удариться затылком
- не держите руки в карманах во время ходьбы.

ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЛЮБЫХ ДИСКОМФОРТНЫХ ИЛИ БОЛЕВЫХ ОЩУЩЕНИЙ ПОСЛЕ ПАДЕНИЯ, НЕ МЕДЛИТЕ – ОБРАТИТЕСЬ В ТРАВМПУНКТ!

БЕЗОПАСНАЯ ЗИМА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ:

ГИД ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА

ЗИМА – ЭТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ!

Мягкий снег, морозное солнце, каникулы, подвижные игры… Но зимой нас также могут подстерегать и неприятности в виде падений, отморожений и иных травмоопасных ситуаций.

Чтобы обезопасить себя и своих детей, запомните основные правила.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ОДЕЖДУ?

- выбирая одежду перед выходом, руководствуйтесь температурой на улице и погодными условиями
- откажитесь от сапог на платформе, шпильке, от обуви с гладкой подошвой
- выбирайте устойчивую обувь с ребристой прорезиненной подошвой
- откажитесь от узких джинсов, брюк, юбок – они стесняют движение и сокращают длину нормального шага
- не носите длинную одежду: шубы, дубленки, платья в пол
- верхняя одежда должна закрывать поясницу, быть негромоздкой
- выбирайте шапки и капюшоны, в которых хорошо видно по сторонам и под ногами
- не забывайте о варежках и перчатках
- всегда контролируйте, как одет ваш ребенок!

КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ГОРКЕ?

- убедитесь, что на склоне нет препятствий, горка безопасна и не выходит на дорогу или оживленные места
- поднимайтесь на гору только там, где есть ступени
- прежде чем съезжать, дождитесь, пока внизу никого не будет
- после спуска не задерживайтесь – отойдите или откатитесь в сторону
- нельзя кататься на корточках, спиной или на животе
- чтобы уйти от столкновения с препятствием, постарайтесь завалиться на бок на снег, откатиться от скользкой поверхности.

ТЮБИНГ – ДВОЙНОЕ ВНИМАНИЕ!

Катание на тюбингах, или бубликах, часто приводит к тяжелым травмам, поэтому, помимо приведенных выше правил:

- нельзя начинать спускаться, если на трассе еще не закончили движение другие тюбинги
- нельзя кататься «в сцепке» с другими тюбингами
- нельзя привязывать тюбинг к машинам, снегоходам
- всегда держитесь за боковые ремни, в позе сидя, ногами вперед, и используйте защитную амуницию
- проверяйте трассу на безопасность
- не катайте на тюбинге детей младше 6 лет
- помните:спуск вдвоем на одном тюбинге гораздо более травмоопасен, чем в одиночку.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОТМОРОЖЕНИИ?

Отморожение развивается при воздействии температуры ниже 0 С, способствует этому высокая влажность воздуха и ветер. Местному отморожению обычно подвергаются нос, уши, щёки, пальцы рук и ног.

Симптомами местного отморожения могут быть:

- бледность кожи;
- снижение чувствительности.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТМОРОЖЕНИИ!

1. Заметив побледнение этих частей, ни в коем случае НЕ растирайте и НЕ согревайте их снаружи;

2. Наложите термоизолирующую повязку: ватно-марлевый слой, полиэтиленовая пленка, шерстяная ткань – тепло в поврежденный участок должно приходить с током крови, изнутри;

3. Организуйте теплое питье.

Не употребляйте алкоголь перед выходом на улицу – он уменьшает чувствительность организма, поэтому можно легко получить переохлаждение.