15 декабря в Республике Беларусь отмечается – День профилактики травматизма.

Зима – время повышенного травматизма. Причинами травм в зимний период чаще всего служит гололед, раннее наступление темноты, скользкая обувь. Среди пострадавших от гололедных травм – дети, люди среднего возраста и пожилые. Наиболее частой причиной зимнего травматизма являются падения на ледяной поверхности. Особенно опасными могут быть падения на гладких ступеньках. Врачи-ортопеды советуют пешеходам быть внимательнее во время неблагоприятных погодных условий. Осторожно пересекать опасные участки дороги, не торопиться на лестницах, придерживаться за поручни. Очень важно выходить на улицу в удобной зимней обуви с ребристой подошвой.

Значительная часть травм связана с общественным транспортом. Поскользнуться и упасть можно как при входе в автобус или троллейбус, так и при выходе из него. Поэтому необходимо проявлять осторожность на остановках общественного транспорта.

Особенно часто травмам и переломам подвержены люди пожилого возраста из-за возрастных особенностей их скелета (повышенная ломкость костей, меньшая эластичность связок и мышц). Поэтому людям пожилого возраста следует избегать выхода из дома в скользкую погоду, следует отложить поездки и походы в магазин.

Для детей особую опасность представляет катание на санках, ледянках и тюбингах. Для того, чтобы зимний отдых наших детей проходил безопасно, нужно соблюдать меры предосторожности.

1. Для катания на тюбинге необходимо выбирать специально оборудованные склоны, представляющие собой желоб, где минимальна вероятность «вылететь» с трассы, с уклоном не больше 20 градусов без деревьев, ям, бугров, торчащих кустов, камней на пути. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения и не должно быть водоемов и автомагистралей.

Если же все вы выбрали спуск по неподготовленной трассе, осмотритесь: нет ли там ям, бугров, торчащих кустов, камней и всего того, что может представлять опасность для жизни и здоровья.

2. В отличие от санок тюбинг разгоняется до 50км/ч, закручивается вокруг своей оси, при этом никакого тормозного устройства не имеет. Это как автомобиль, у которого отказали тормоза, поэтому на склоне обращайте внимание на других катающихся. Перед началом спуска убедитесь, что перед вами нет никого из катающихся, особенно детей.

3. Необходимо обязательно соблюдать очередность и дистанцию при спуске: не менее 50 метров или 20 сек. между спуском предыдущего тюбинга и вашим.

4. Кататься на «санках – ватрушках» следует сидя. Запрещается кататься на тюбинге стоя, лежа или прыгая как на батуте, с трамплинов, ехать спиной к склону спуска.

5. На тюбингах нельзя кататься с горок с трамплинами: при приземлении ватрушка сильно пружинит, можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника.

6. Запрещается привязывать тюбинги к автомобилю, снегокату или любому другому транспортному средству.

7. Также нельзя прикреплять тюбинги друг к другу «паровозиком», они могут перевернуться.

8. Опасно садиться на тюбинг вдвоем, особенно с ребенком, из него можно вылететь: невозможно контролировать ситуацию, когда одной рукой приходится держать ребенка, а другой тюбинг.

9. Не следует перегружать тюбинг. В характеристиках каждой модели указан максимально допустимый для нее вес. Используйте тюбинги, подходящие по размеру.

Здоровый ребенок – мечта каждого родителя.

Отдел общественного здоровья Витебского ОЦГЭиОЗ