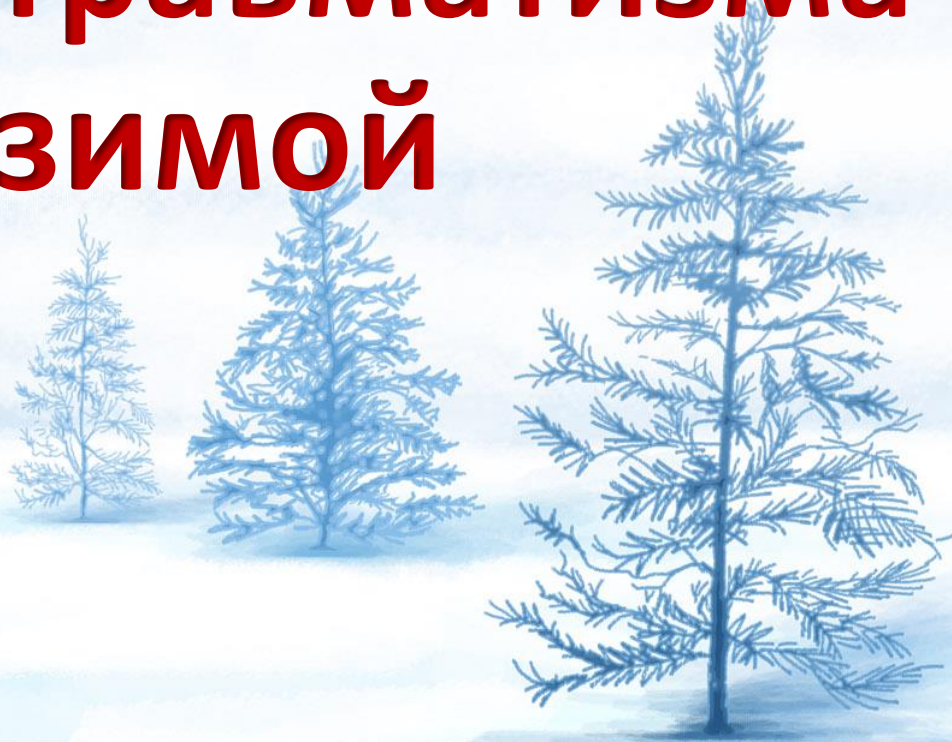


Как избежать травматизма зимой



Абашина Юлия Георгиевна
Социальный педагог
ГБОУ ТРОЦ «Солнышко»

Источники опасности зимой



Катание с горки

- Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема.
- Не съезжать, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.
- Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползти или откатиться в сторону.
- Не перебегать ледяную дорожку.
- Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.
- Не съезжать спиной или головой вперёд (на животе).
- Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.
- Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек т.д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
- Избегать катания с горок с неровным ледовым покрытием.
- Ни в коем случае не используйте в качестве горок железнодорожные насыпи, крутые склоны, горки вблизи проезжей части дорог и т.д.



Коньки

- Нельзя бегать, прыгать, толкаться, баловаться, кататься на высокой скорости, играть в хоккей, совершать любые действия, мешающие остальным посетителям.
- Нельзя бросать на лёд мусор или любые другие предметы.
- Кататься только на специально оборудованных катках.



Гололёд

- Необходимо внимательно смотреть под ноги, обходить опасные места.
- Самые опасные места - это спуски с горок. Любую наклонную поверхность надо постараться обойти
- Передвигайтесь по опасным участкам дороги небольшими скользящими шажками
- Для сохранения равновесия руки должны быть свободными, поэтому лучше тяжелые сумки не носить и руки в карманы не прятать
- Помните, что падение на спину самое опасное, в этом случае может быть поврежден позвоночник и удар головой
- Сразу не вставайте после падения, осмотрите себя, нет ли серьезных травм
- Если получили травму, обратитесь к прохожим за помощью, а затем к врачу



Мороз

- Старайтесь не выходить на улицу в сильный мороз.
- Старайтесь, чтобы шея и запястья были утеплены, так как именно через эти части тела тепло в мороз теряется наиболее интенсивно. Используйте шарфы – они хорошо защищают от холода и никогда не выходят из моды.
- При сильном морозе, особенно при ветре, головной убор должен быть хорошо подогнан, уши должны быть обязательно закрыты.
- Берегите ноги от холода, их легче всего отморозить. Обувь не должна быть тесной. Не перетягивайте ноги туго шнурками, тесемками. Обувь должна быть сухая.
- Не носите на морозе металлических украшений – кольцо, сережек и т.д.: металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно «прилипание» к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами.



Игра в снежки

- Снежки не должны быть слишком большими
- Бросать снежки в лицо и за шиворот нельзя
- Обливать снег водой нельзя
- Одеваться надо максимально тепло
- Когда промокнут варежки не притрагиваться к ледяным предметам
- Пинать глыбы снега нельзя
- Играть в снежки нужно без злобы



Лыжи

- Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии.
- Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.
- Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме.
- Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной.
- При спусках не выставляйте вперед лыжные палки.
- Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.
- Не прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи.
- Перед входом в помещение счистить снег с лыж.
- Сразу после занятий по лыжной подготовке не пить холодную воду, чтобы не заболело горло.



Зимние травмы

По словам травматологов, чаще всего зимой к ним обращаются с переломами конечностей (переломом лучевой кости, голеностопа, ключицы), растяжениями и вывихами, а также с черепно-мозговыми травмами. Помимо механических травм в зимний период легко получить и термические: обморожения и переохлаждения не менее опасны, чем ушибы и растяжения, и требуют внимания врача.



ТРАВМПУНКТ



Первая помощь

Ушиб конечности



Припухлость
и гематома



Легкая боль
при движении

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



В первые сутки прикладываем холод:
лед, специальные охлаждающие
пакеты, продающиеся в аптеках



Через 24 часа меняем тактику.
Место ушиба нужно согреть.
Применяем теплые ванны,
компрессы и примочки, которые
помогут быстрее снять отек
и ускорят рассасывание синяка

Если боль долго не
проходит, обязательно
обратитесь к врачу



Перелом

Перелом можно заподозрить
по следующим симптомам:

- острая боль
- неестественное положение руки
или ноги
- быстро нарастающий отек в месте
повреждения

Для открытых переломов
характерно кровотечение, наличие
костных отломков в ране



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

При открытом переломе
необходимо остановить
кровотечение



Необходимо обездвижить
сломанную конечность



Первая помощь

КАК ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

НЕОБХОДИМО



СНЯТЬ ПРОМЁРЗШИЕ ВЕЩИ

(куртку, брюки, обувь, носки, варежки)



НАЛОЖИТЬ ПОВЯЗКИ И ЗАФИКСИРОВАТЬ ИХ, НЕ ПОВРЕДИВ ПОСТРАДАВШИЕ УЧАСТКИ ТЕЛА



НАПОИТЬ ТЕПЛЫМ ПИТЬЕМ

(для повышения температуры тела и нормализации кровообращения)



ВЫЗВАТЬ ВРАЧА

103

Что
делать
???



ЗАПРЕЩЕНО



РАСТИРАТЬ ОБМОРОЖЕННЫЕ УЧАСТКИ СНЕГОМ!



ГРЕТЬ ОБМОРОЖЕННЫЕ УЧАСТКИ В ГОРЯЧЕЙ ВОДЕ, НАД ОТКРЫТЫМ ОГНЁМ И НА РАДИАТОРЕ ОТОПЛЕНИЯ



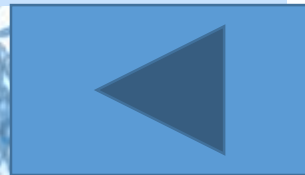
ПРИНИМАТЬ ГОРЯЧУЮ ВАННУ!

Загадки



- Перед стартом у спортсмена
Очень важные деньки:
На лыжне проверить должен
Лыжник новые...
- Люблю кататься я на льду.
Ура! Зима всё ближе!
С друзьями на каток пойду
И там надену...
- Подобрать себе я смог пару варежек для ...
- Во дворе трещит мороз — Шапку ты надень на ...
- У снежной бабы нос смешной,
Он длинный, яркий овощной!
Теперь подумать надо дружно,
Какой нам овощ выбрать нужно.
Кто догадался – молодец!
Конечно, это...













СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!
Будьте здоровы!

