

detkityumen.ru

## Советы по катанию с горок

Традиционные зимние забавы — это, конечно, хорошо — активное времяпрепровождение лишь на пользу здоровью. Однако, чтобы радость не обернулась печалью, травматологи советуют соблюдать **несколько простых правил безопасности**.

При катании с горок заранее проверьте, чтобы скат и бортики были ровными, без щербин, кочек, выбоин и посторонних предметов, а сам спуск не упирался в строения или деревья и не выходил на дорогу. Не взбирайтесь напролом на горку, если на ступенях много людей, иначе легко поскользнуться и упасть. А если уж начали падать — валитесь на бок и не вытягивайте руки вперед, а обнимайте ими голову. Голова уцелеет, а кости рук, если и пострадают, то незначительно.

Трамплинам — особое внимание, информирует «Комсомольская правда — Тюмень». Это опасно, и лучше выбирать плавный спуск, иначе можно сильно удариться копчиком и повредить позвоночник. Не стоит скатываться гурьбой и следом за предыдущим человеком, когда он ещё не ушёл со спуска — есть риск, что в конце ската один на скорости ударит ногами спину другого.

Если уж такая ситуация произошла и после удара в спину некоторое время не могли вдохнуть или выдохнуть, стоит показаться медикам — возможна травма позвоночника. В момент компрессионного перелома боль не настолько сильная, чтобы вспомнить про скорую помощь, а спустя некоторое время она и вовсе может пройти. Кратковременная задержка дыхания — один из симптомов, когда лучше обратиться к врачу.

Предупредите детей, что если у них ненадолго возникли трудности с дыханием, об этом сразу нужно сообщить родителям или тому взрослому, с кем пришёл на горки.

Если упали на горках или при катании на коньках — не спешите вставать. Сначала попробуйте пошевелить руками и ногами, приподнять голову. Если резкой боли нет, аккуратно поднимайтесь. Но если почувствовали себя плохо — не затягивайте с визитом к медикам.

<https://vsluh.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category135/category150/4779/](https://detkityumen.ru/biblio/category135/category150/4779/)