

detkityumen.ru

## Как минимизировать на катке риски для здоровья

Катание на коньках кроме веселья и приятных минут в компании друзей либо членов семьи способно принести немало физической пользы. Регулярные занятия дарят бодрость, улучшают координацию движений, способствуют поддержанию правильной осанки, нормализации обмена веществ при малоподвижном образе жизни, профилактике неинфекционных заболеваний, например, сердечно-сосудистых, общему укреплению организма. В то же время это довольно травматичный вид развлечений.

Ушибы от удара о борт ледовой коробки или столкновения с другими катающимися – самые распространенные повреждения у любителей коньков. При падениях нередко случаются переломы копчика, голеней, ребер, предплечий и лучезапястных суставов. Также возможны порезы, когда острые лезвия коньков касаются незащищенных перчатками рук, и травмы головы: от сотрясения головного мозга до открытой черепно-мозговой.

**Как минимизировать на катке риски для здоровья, рассказывает руководитель службы оказания экстренной и неотложной медицинской помощи ОКБ № 2 Антон Терехин.**

### 1. Правильно одеться.

Одежда должна быть удобной, не стесняющей движений и не слишком объёмной. Пушистые воротники и шапки перекрывают обзор, поэтому стоит предпочесть куртку или комбинезон с лаконичным воротником-стойкой и простую вязаную шапку, прикрывающую лоб и уши от мороза. Важный нюанс – штанины. Их край должен быть заужен: собран на резинку или закреплён штрипкой, чтобы избежать зацепления коньком и травмоопасного падения. По этой же причине шарф не должен быть длинным и развевающимся на ветру.

На открытом катке одежда должна защищать вас от холодного ветра и снега. Чересчур утеплитесь, тоже не получите удовольствия от катания, поскольку отсыревшая от пота одежда – прямая угроза переохлаждения и развития ОРВИ.

Коньки подбирайте строго по размеру: надетые на плотные носки они не должны жать, но и не должны болтаться на ноге, посадка должна быть комфортной, но достаточно плотной. Необходимо проконтролировать не только техническое состояние коньков, но и насколько правильно они зафиксированы на ноге. Затягивать шнуровку начинайте с носка: она должна хорошо фиксировать пальцы, но не сдавливать их. Иначе в стопе нарушается кровообращение, и возникает вероятность отморозить пальцы. При шнуровке подъема стопы и щиколотки натяжение должно быть максимально плотным, но не чрезмерным: пятка должна быть зажата между подъемом стопы и задником. Это поможет избежать перенапряжения связок голеностопных и коленных суставов, вывихов, растяжений и других травм. Завершать шнуровку нужно с более свободным натяжением: голенище ботинка не должно врезаться в ногу.

### 2. Правильно себя вести на льду.

Важно кататься вместе со всем потоком, а не против "течения", внимательно смотреть вперед, не останавливаться посередине движения и не тормозить резко. Нарушение этих правил неминуемо приведёт к массовым падениям и столкновениям с серьёзными последствиями для здоровья.

Новичкам первое время рекомендуется не выходить на лёд в одиночку, кататься поближе к бортикам, а в идеале – потренироваться под присмотром специалиста.

Разумеется, не стоит кататься в состоянии алкогольного опьянения. Также недопустимо оставлять на катке посторонние предметы и мусор, чтобы самим не споткнуться о них и другие люди не пострадали из-за чужой беспечности.

### **3. Правильно падать.**

Потеряв равновесие, старайтесь упасть на бок, предварительно присев и сгруппировавшись. На спину и вперед падать опаснее всего – чревато тяжелыми травмами позвоночника и лица. Также необходимо избегать падения на колени и выпрямленные руки.

Если травмы избежать не удалось, покиньте лёд и обратитесь за медицинской помощью.

И напоследок: выходить на лёд стоит только при хорошем самочувствии. При обострении хронических заболеваний катание на коньках лучше отложить. С осторожностью к этой зимней забаве нужно подходить людям с хроническими заболеваниями суставов, пяточной шпорой и другими деформациями стопы.

По информации Областной клинической больницы № 2

<https://www.tyumen-city.ru/sobitii/society/110588/>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category135/category150/5346/](http://detkityumen.ru/biblio/category135/category150/5346/)