

Как ком с горы



Как на горке, на горе,
На широком на дворе:
Кто на санках,
Кто на лыжах,
Кто повыше,
Кто пониже,
Кто потише,
Кто с разбегу,
Кто на льду,
А кто по снегу.
С горки - ух,
На горку - ух!
Бух!
Захватывает дух!

Л. Дербенев

Дождались! Наконец-то и у нас выпал снег! Пришла счастливая пора, когда в свободное время можно провести весело, интересно и с пользой для здоровья. Наверное, вы уже догадались, речь идет о традиционных сибирских развлечениях – катаниях. О катаниях на санках, коньках, лыжах, «плюшках» и так далее. Это замечательное занятие, которое дает человеку заряд энергии, эмоций, прилив жизненных сил, возможность пообщаться с друзьями и близкими, подышать свежим воздухом. Но, для того, чтобы это занятие принесло только пользу и ничего, кроме пользы, не стоит пренебрегать элементарными правилами катания.

Начнем с «плюшек» («ватрушек»), очень распространенного и любимого способа спуска с горы в наше время. Перед тем как спускаться с горы следует тщательно изучить местность. Одна лишняя кочка к которой вы не подготовлены может стоить вам перелома какой-либо конечности. Поэтому, внимательно осмотрите склон и убедитесь, что на нем нет песка. Садиться на «ватрушку» нужно как на стул, опрокинувшись назад и согнув ноги в коленях. Не стоит ложится на «ватрушку». Учтите, что катание вдвоем небезопасно! Не связывайте несколько «ватрушек», при переворачивании одной – перевернутся все. Не запрыгивайте на «ватрушку» с разбегу, при этом она может поехать в самый неловкий момент.

**Мамы, папы, бабушки, дедушки!
Пожалуйста, перед тем как идти на горки, учите своих детей
технике безопасности и научитесь соблюдать их сами!**

Вы и ваши дети должны знать и строго соблюдать правила:

- нельзя съезжать с горы, пока не ушел в сторону предыдущий ребенок;
- после спуска с горки нужно поскорее отойти в сторону;
- категорически нельзя с ледяной горки спускаться на металлических санках и снегокате – на льду этот транспорт неуправляем;
- нельзя пытаться поймать съезжающего ребенка на середине горки;
- при подъеме на горку желательно отходить от спуска на безопасное расстояние;
- нужно стараться не ехать спиной, смотреть вперед при подъеме и останавливаться в опасной близости с горой.

Несколько советов тем, кто хочет ходить на лыжах не только для удовольствия, но и с целью сбросить накопившуюся нервную усталость, а также для тренировки функциональных возможностей организма.



В сильный мороз не ходите на лыжную прогулку. Предел – ниже 20 градусов в тихую погоду, ниже 15 градусов – при умеренном ветре и ниже 10 – при сильном.

Опасность переохлаждения сохраняется даже в оттепель, если носки, варежки, белье отсырели или не первой свежести, а обувь тесная.

Быстрее замерзают при сильном утомлении, когда снижается интенсивность работы и, следовательно, теплообразование.

Поэтому, почувствовав сильную усталость, заканчивайте прогулку: лучше походить меньше, но в быстром темпе, чем истощать себя длительной утомительной работой.

На первых трех-четырех загородных прогулках рекомендуется идти с постоянной скоростью, медленно и равномерно. А нагрузку от занятия к занятию повышайте постепенно, увеличивая дистанцию и, следовательно, продолжительность прогулки. Начиная с четвертой-пятой прогулок, через каждые 1-2 километра повышайте скорость на участке в 150-200 метров, а затем снова идите медленно. Так повторяйте 6-8 раз в одном занятии. Ходьба с переменной скоростью оказывает большее воздействие на организм, чем медленное равномерное передвижение. После 7-8 прогулок желательно переходить на еще более эффективный метод, так называемую, повторную тренировку: 200-400 метров проходят быстро, а следующие за ними отрезки очень медленно, отдыхая. Первый раз делают 5-6 быстрых пробежек, к концу зимы уже 10-12 на одном занятии. Повторные тренировки чередуйте с ходьбой с переменной скоростью.

Катание на коньках издавна считается прекрасным средством оздоровления. Оно доступно людям разных возрастов. Регулярное катание на коньках развивает двигательный аппарат, улучшает обмен веществ, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет нервную систему. Кроме того, катание на коньках тренирует вестибулярный аппарат, повышает его функциональную устойчивость.

Катание на коньках показано людям, страдающим нарушением обмена веществ, простудными заболеваниями. Оно способствует закаливанию организма. При катании на коньках большая нагрузка падает на голеностопные суставы, поэтому необходимо правильно подобрать ботинки: они должны соответствовать размеру ноги и надеваться на шерстяной носок.



Одежда для катания на коньках включает шерстяной костюм, под который надевается теплое белье, рейтзузы, шапочку, варежки, ветрозащитную куртку. На первых занятиях при появлении усталости, необходимо сделать перерыв на 5-10 минут, отдохнуть в раздевалке или походить по снегу, который окаймляет каток. Устают, как правило, мышцы стопы и голени, поэтому в некоторых случаях можно расшнуровать ботинки, снять их и растереть ноги.

При температуре воздуха ниже -10°С следует периодически отдыхать и согреваться в раздевалке.

После занятия необходимо снять ботинки, посидеть и отдохнуть в раздевалке 15-20 мин, выпить горячего чая и после этого идти домой.

Активные движения на свежем морозном воздухе создают жизнерадостное настроение у детей, закаляют организм, способствуют быстрому восстановлению и снятию умственного утомления. Систематические занятия обеспечивают разностороннее физическое развитие, совершенствуют физические качества, которые особенно хорошо поддаются воздействию именно в этом возрасте: гибкость, ловкость, быстрота, выносливость.

Последнее время особой популярностью стало пользоваться катание на горных лыжах и сноубордах. Но эти виды катания имеют ряд опасностей для здоровья.

Опасности, связанные со спецификой гор

Факторы высокогорья: это процесс акклиматизации – приспособления организма к условиям кислородного голодаания.

Хронические заболевания и травмы, на которые обычно не обращают внимания, переносят на ногах, а в условиях высокогорья могут обостриться и вызвать осложнения.

Холод и ветер: современная горнолыжная экипировка практически полностью решила эту проблему, главное сделать правильный выбор одежды и материалов.

Горное солнце – известно своим коварством: чтобы уберечься от ожогов, рекомендуется использовать солнцезащитные крема.

Ознакомьтесь с маркировкой трасс (зелёные, синие, красные, черные) и будьте внимательны! Следите за знаками!

На безопасность существенно влияет состояние снежного покрова: мягкий морозный, утоптанный снег – хорошие условия, глубокий или мягкий снег – совершенствование техники, жесткий снег, леденистый наст – осложненные условия, разбитый, кочкообразный – неподходящие условия для изучения новых элементов. Для опытных лыжников.

Всем туристам, альпинистам, горнолыжникам хорошо известно правило: лавины сходят там, где они сходили раньше. Но, из любого правила бывают исключения. Поэтому, перед тем как отправляться на склоны, (особенно на новые) следует изучить лавинную «предысторию» района.

Правила поведения на склоне



Горные лыжи и сноуборд, как и любой другой вид спорта, связаны с риском. Правила FIS должны считаться идеальной моделью поведения для ответственного и осмотрительного лыжника или сноубордера, и их предназначение – предотвращение несчастных случаев на склоне. Правила FIS применяются ко всем лыжникам и сноубордерам. Лыжник или сноубордер обязан хорошо знать эти правила, уважать и соблюдать их. Если он не делает этого, то его поведение, в случае несчастного случая, может рассматриваться как нарушение гражданского и уголовного законодательства.

- 1. Никогда не делай того, что может помешать окружающим и навредить тебе.**
- 2. Не употребляй ПАВ во время катания.**

Первая помощь на склонах гор

Если вы упали сами, не торопитесь вставать, оцените свое состояние! Убедитесь в том, что у вас нет каких-либо значительных травм. Если у вас перелом или разрыв связок, вы усугубите их при попытке опереться на повреждённую конечность. Если не можете встать – поднимите руку или палку, это сигнал бедствия.

Если в помощи нуждается кто-то другой, в первую очередь нужно обеспечить безопасность пострадавшего и тех, кто ему помогает.

- 1. Воткните в снег лыжи выше места происшествия, чтобы предупредить остальных спускающихся со склона. Затем вызывайте спасателей. При этом кто-то обязательно должен остаться с пострадавшим.**

2. До прибытия спасателей постарайтесь сохранить пострадавшего в тепле. Снимите лыжи, но не ботинки. Снимая горнолыжные ботинки с поврежденной ноги, вы рискуете серьезно ухудшить ситуацию, сместив костные отломки.

3. Если пострадавший без сознания, проверьте не забиты ли рот и нос снегом или рвотными массами. Наилучшее положение в бессознательном состоянии – в полуобороте на боку.

4. Проверьте наличие пульса и дыхания. Если они отсутствуют, необходимо проведение реанимационных мероприятий.

Очень серьезной травмой является повреждение позвоночника. Оказание первой помощи пострадавшим с подобной травмой должно проводиться с максимальной осторожностью!

Признаки повреждения позвоночника: неестественное деформированное положение шеи; выраженные болевые ощущения в области шеи и спины по длине позвоночника; отсутствие или ослабление чувствительности, слабость, возможно парализация рук, ног или какой-либо другой части тела.

Если имеется хотя бы минимальное подозрение на повреждение позвоночника, не пытайтесь перемещать пострадавшего до прибытия спасателей. Недопустимо вертикальное положение пострадавшего. При возбуждении в следствии болевого шока или алкогольного опьянения, нельзя разрешать травмированному садиться, вставать, резко изменять положение тела, поворачивать голову.

Желательно, до прибытия спасателей зафиксировать шейный отдел. В тех случаях, когда необходимо изменить положение тела пострадавшего (человек лежит лицом в снег или чем-либо придавлен), перемещение нужно проводить крайне аккуратно. Страйтесь поворачивать все тело целиком, держась за одежду.

При серьезной травме головы и отсутствии подозрений на травму шейного отдела позвоночника, нужно обеспечить пострадавшему стабильное горизонтальное положение, с головой, повернутой набок. Такое положение необходимо, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути (рвота развивается как следствие травмы головного мозга).

Если травма небольшая, к месту ушиба, через ткань нужно приложить лед или снег на 15-20 минут, обеспечить пострадавшему

покой и общее тепло. Иногда после травмы головы может развиться возбуждение или неадекватное поведение. В таких случаях нельзя отпускать пострадавшего одного и помочь добраться ему до места, где он будет под наблюдением медицинских работников.

Некоторые факторы, обуславливающие возрастание риска получить травму, легко учесть. Это и нарастание утомления, ощущение тяжести и болей в мышцах в течение первых 3-5 дней катания, особенно у малотренированных людей. Иногда лучше один день посвятить отдыху и затем несколько дней получать удовольствие на склоне, чем с жадностью, стараясь не пропустить ни часа катания, накапливать усталость.

Среди факторов, обуславливающих индивидуальную склонность к травмам, чаще всего встречаются следующие:

- амбициозность и желание выглядеть лучше других;
- доминанта успешности и вседозволенности, выражаяющуюся в ощущении – «Я проскочу!»
- своеобразное «опьянение» радостью спусков, вызывающее притупление естественного чувства опасности.

Как ни странно, но вероятность получить серьезную травму при спуске с гор у людей, только что вставших на лыжи, ниже, чем у тех, кто уже чувствует себя уверенным лыжником или сноубордистом. Связано это с осторожностью новичков и их высокой самокритичностью в отношении собственных возможностей, что порой отсутствует у опытных горнолыжников.

Врач-методист ГКУЗ НСО
«Региональный центр медицинской профилактики»,
бюро медико-социологических исследований
Морозова Евгения Александровна