**ПАМЯТКА «ТРАВМАТИЗМ В УСЛОВИЯХ ЗИМНИХ ПРОГУЛОК И КАТАНИЙ»**

**До настоящего времени, к сожалению, сохраняется высокий уровень травматизма во время зимних прогулок катаний, приводящего к серьезным увечьям и инвалидности взрослого и детского населения**

* Наиболее частыми причинами травм, требующих обращения к врачу, являются катание на лыжах, сноуборде, коньках.
* Наиболее опасны травмы, полученные при падении для людей старшего возраста и тех, кто страдает остеопорозом. Из-за патологически сниженной плотности костной ткани, риск перелома в результате малой нагрузки, такой как падение с высоты собственного роста, возрастает.

Знание основ профилактических мероприятий способно предотвратить тяжелую инвалидность и смертельный исход у детей и взрослых. Граждане должны знать и следовать правилам безопасного поведения на улице в холодное время года. Родители обязаны прививать детям навыки безопасной жизнедеятельности, объяснять и проводить профилактические мероприятия, направленные на профилактику детского травматизма.

Как избежать травмы во время прогулки

• подбирайте правильную обувь, соответствующую температуре на улице и имеющую специальное противоскользящее покрытие;

• на скользких участках перемещайте ноги не отрывая подошву от поверхности, держите колени слегка согнутыми;

• при необходимости пользуйтесь противогололедными аксессуарами – специальными пластинами для подошвы, цепями с шипами и т.д., позволяющими увеличить силу трения при контакте обуви с поверхностью;

• не спешите;

Принципы безопасного катания со снежной горки.

• не поднимайтесь на горку там, где с нее производят скатывание;

• не осуществлять спуск, пока предыдущий человек находится на линии ската;

• не задерживаться внизу после спуска;

• использовать для ската горки с ровным покрытием;

• носить специальное снаряжение – наколенники, налокотники, шлем

• при катании на тюбинге осуществлять правильную посадку – спина откинута назад, ноги согнуты в коленях

* Помните – тюбинг при спуске с горки может развивать скорость до 40 км/ч Правила безопасного катания на коньках.

• Осуществляйте катание на льду, прошедшем надлежащую проверку.

• Для катания используйте специальное снаряжение – наколенники, налокотники, хорошо заточенные и плотно фиксированные на голени коньки

• Не катайтесь на льду, сформированном на реке или других водоемах.

• Во время катания детей младшего возраста, присутствие взрослых обязательно

• Катайтесь не спеша Безопасное катание на лыжах и сноуборде

• Подбирайте размер лыж и сноуборда в соответствии с ростом

• Необходимо наличие защитного снаряжения – наколенники, налокотники, шлем

• При спусках соблюдайте дистанцию не менее 30 метров

• Не прыгать с трамплина при отсутствии специальной подготовки

• При спуске на лыжах не выставляйте вперед лыжные палки

**В настоящей памятке представлены основные принципы профилактики травматизма во время периода зимних прогулок и катаний. Следование этим простым правилам позволит значительно снизить долю пострадавшего детского и взрослого населения в холодное время года**