

" Покатушки на «ватрушке»"

(Осторожно: опасные забавы!)



Наше напоминание о безопасности будет не лишним.

Зима – это пора развлечений, катания на санках, лыжах, коньках. В последние годы очень распространены «ватрушки» — надувные круглые санки с ручками по бокам. Идея буквально поднята с пола: многие в детстве любили кататься с гор на автомобильных камерах. «Ватрушка» — это та же камера, только обшитая ПВХ-материалом, или просто надувной круг из ПВХ. Производители и продавцы «ватрушек» уверяют, что они безопасны, но так ли это на самом деле? «Ватрушка» сама по себе имеет небольшой вес, легко переворачивается, слабо амортизирует при столкновении с препятствием. Впереди, как правило, находятся ноги, выполняющие при необходимости роль тормоза, хотя при повороте «ватрушки» пострадать может любая часть тела.

При спуске «ватрушка» набирает скорость гораздо выше обычных санок – около 40 км/ч. Это обстоятельство делает ее более опасной, чем обычные средства для катания. При катании на горках с помощью этих средств дети, получают ссадины, переломы, сотрясения головного мозга и травмы позвоночника.

«Ватрушечники» – это термин травматологов. Так называют людей с травмами, полученными именно во время катания (особенно при подпрыгивании на кочках). На первом месте по обращениям – компрессионный перелом позвоночника. Звучит жутко, не так ли? Но еще опаснее то, что человек может долгое время жить и не знать о том, что получил эту травму. Компрессионным этот перелом называется потому, что под воздействием травмирующей силы происходит сдавление (компрессия) тела позвонка, в результате чего обломки смещаются в позвоночный канал. Более понятно будет, если представить пористые позвонки как вафельку. Если ее сжать пальцами, она внутри раскрошится. Так и позвонки: при ударе, падении, подпрыгивании, как пружинка прижимаются слишком сильно друг к другу и крошатся. Чем чревата компрессия позвонков? Позвонок – это единственная кость, которая при сплющивании не подлежит восстановлению, в отличие от других костей. При травме позвонка

создается предпосылка для нарушения целостности межпозвоночных дисков, их миграции, появлению грыжи межпозвоночного диска, опухолей и т.п. Вдобавок, когда один или несколько позвонков сминаются, передавливаются нервы, расположенные вблизи, усиливается мышечное напряжение. Сходу можно описать 2 варианта развития ситуации при компрессионном переломе. Первый – сдавление нервных корешков, разрушение межпозвоночного диска, далее – посттравматический остеохондроз и радикулит на всю жизнь. Второй – сдавление спинного мозга, и, как следствие, паралич.

Если у вас слабая спина, не говоря уже о детях, вам противопоказаны катания даже на ледянках и даже с небольшой горки. Когда вы сидите на санках, то позвоночник уже согнут, то есть заведомо находится в опасном положении. И если внезапно подвергнуть его резкой нагрузке (прыжок через ямку, резкое торможение о кочку), то может случиться, что разогнуться без врачебной помощи у вас уже не получится.

Для «ватрушек» нельзя выбирать горки с уклоном больше 20 градусов, использовать их в местах, где есть трамплины. Садиться в «ватрушку» нужно, как на стул – откинуться назад и согнуть ноги в коленях. Нельзя прыгать на нее с разбегу, при спуске лежать на ней, катиться друг на дружке и толпой. Не надо также связывать «ватрушки» паровозиком: если перевернется одна, то же произойдет и с остальными.

Перед началом катания нужно убедиться в отсутствии по ходу движения деревьев, камней, заборов и других препятствий. Во время спуска нужно следить за тем, чтобы не пересекать маршруты других катающихся. А еще необходимо помнить, что на «ватрушках» нельзя кататься стоя, привязывать их к транспортным средствам, таким как автомобиль, квадроцикл, снегоход.

Спуск с горы должен иметь пологую площадку для остановки. Особая опасность – спуски, выходящие прямо на проезжую часть. Сотрудники ГИБДД напоминают взрослым: самое важное правило, о котором порой забывают родители:

дети не должны кататься с горок бесконтрольно.