

## Уроки безопасности для маленьких роллеров и велосипедистов

Какая это радость – встать на ролики или сесть в седло велосипеда и помчаться, куда глаза глядят, с ветерком! Особенно это приятно в такую жару, как нынче. Но в погоне за скоростью можно забыть всё, в том числе и про опасности...

Летом к травматологам обращаются чаще, чем зимой, оно и понятно: одежды надеваем в разы меньше, защищены слабее. В теплое, сухое время года больше поводов все свободное время проводить на улице, да и школьные каникулы в разгаре. Ежедневно в каждый городской травматологический пункт обращаются по 40-60 человек с самыми разнообразными жалобами: на укусы насекомых, раны, вывихи, попадающие в глаза инородные тела.

Среди роллеров и велосипедистов наиболее частые травмы – ушибы, переломы предплечья и вывихи плеча, поскольку нагрузка при падении приходится преимущественно на руки. Каким правилам следовать, чтобы получить от катания как можно меньше ссадин, как можно больше удовольствия?

### Одевайся!



**Прежде чем научиться кататься, научитесь падать, – советуют профессиональные спортсмены. И добавляют, что проще и безопаснее встретиться с асфальтом, будучи экипированным.**

К августу в спортивных магазинах остались лишь старые запасы велосипедов, роликов и защиты к ним, завоза до следующего сезона

больше не обещают. Зато то, что есть, можно купить с хорошими скидками (скажем, хорошие роликовые коньки – за 3800 вместо 7000 руб.; шлем – за 500 руб. вместо изначальной 1000; комплект защиты на колени, локти и запястья – 500 руб. вместо 1000). Не бойтесь покупать ребенку коньки «впрок»: конструкторы предусмотрели тот момент, что дети растут не по дням, а по часам, так что современные ролики дают возможность регулировать длину в пределах 5 обувных размеров.

Защиту, как и средства передвижения, необходимо подобрать по размеру, а значит, без примерки не обойтись. Плотнo «сидящий» шлем защитит голову от травмирования, а наколенники и налокотники не «съедут» в самый опасный момент. Кстати, учтите, что велошлем отличается от роллерного... козырьком. Хотя назначение у козырька только одно: защитить глаза от яркого солнца.

Отправляя ребенка кататься на велике, проследите, чтобы штанины не были слишком широкими (иначе рискуют попасть в цепь), а обувь не слетала с ног.

*Личное пожелание от травматолога доктора Ваймана, чьи советы мы приводим ниже: «Не позволяйте ребенку надевать сланцы ни на велосипедную, ни на пешую прогулку. Обувь должна непременно закрепляться на щиколотке, а любители шлепок рано или поздно попадают в травмпункт с растяжениями и вывихами по причине того, что нога соскальзывает с подошвы».*

## Где дорога, а где я?

**Отправляясь на «покатушки», не сочтите за труд вспомнить сами и напомнить чаду главные правила безопасности: кататься можно лишь по сухому и ровному асфальту.**

С мокрой дорогой сцепление плохое: чуть более резкий поворот – и колеса не удержатся на покрытии. Не менее сложно управлять роликовыми коньками, которые едут по ямам и выбоинам.

Учитывая это, выбирайте для катания безопасные территории: скверы, дворы, а не проезжую часть. Впрочем, и здесь не стоит терять бдительности: припаркованная машина опасна внезапно открывающейся дверью или задним ходом. При этом малорослого ребенка, пусть на роликах или велосипеде, водитель совершенно искренне не увидит. И, конечно, строго-настрого запретите детям цепляться к движущимся автомобилям.

Что касается медицинской стороны вопроса, врачи не рекомендуют интенсивно кататься на велосипеде или роликовых коньках сразу после еды, кататься «до упаду» (чередуйте нагрузки с отдыхом) и отказываться от разминки перед прогулкой. Сделайте несколько приседаний, чтобы разогреть мышцы. И пейте больше воды: недостаток жидкости не полезен суставам.

## Падаем правильно

### **Когда требовать от детей уверенной езды? Четкая координация движений развивается к 6-7 годам.**

К этому же возрасту ребенок учится мгновенно реагировать, например, останавливаться, если его окликнут. А вот научить правильно падать можно в любом возрасте.

- Если руки защищены налокотниками и накладками на запястья, ответ очевиден: падайте на согнутые руки и только вперед.
- Старайтесь приземляться на колени, локти и основание ладони: защита всё стерпит.
- Не сжимайте кулаки – рискуете ободрать пальцы.
- Помните, что падать на траву мягче, чем на асфальт.
- Падения на роликах не избежать? Присядьте как можно ниже и тянитесь вперед, за руками.
- Старайтесь не приземляться на пятую точку: берегите спину.

### **Что делать, если...**

#### ***Ребенок или взрослый получил ссадину, открытую рану.***

Иметь на это случай антисептики: фурацилин, риванол или хлоргексидин, - чтобы промыть рану. С перекисью водорода будьте осторожны: ею можно только промыть рану, дождаться, пока пена вынесет на поверхность всю грязь, и тут же смыть перекись одним из антисептиков (в крайнем случае, бледно-розовым раствором марганца или кипяченой водой), иначе ткани открытой раны могут получить химический ожог. Разумеется, с перекисью нельзя накладывать никаких повязок.

Также осторожнее с йодом: он наносится только вокруг раны и не должен попасть внутрь, это опять же чревато химическим ожогом подкожных тканей.

Если предполагается, что до травмпункта несколько часов езды, чтобы повязка не присохла, к антисептику добавьте мазь Левомиколь.

Пользоваться антисептическими порошками я не рекомендую: они так закрепляются на тканях, что их частицы потом приходится механически удалять из раны. Невозможно проконтролировать, какое количество порошка попадет в рану, и сколько проникнет в ткани.