

## Зимние забавы с пользой для здоровья

Новогодние праздники – время развлечений и веселых забав. Многие из нас с удовольствием катаются с гор на санках, ледянках и «ватрушках», а многие предпочитают веселому спуску с горы катание на коньках.

Чтобы развлечения на свежем воздухе зимой приносили радость и пользу для здоровья, следует знать, какие опасности могут поджидать Вас и Ваших детей на катке и горке.

**1. Травма.** Пожалуй, это одна из наиболее частых причин, омрачающая наш отдых. Царапины, ушибы, растяжения, переломы – вот неполный перечень того, что можно получить при неудачном спуске с горы или одном неаккуратном движении на катке.

Нет уникального решения, гарантирующего 100% безопасность на катке или горке, однако, получение травм можно минимизировать, соблюдая нехитрые правила, а именно:

- не посещайте каток и не катайтесь с горки в состоянии алкогольного опьянения;
- внимательно относитесь к выбору горки и средств для катания. Совершенно не подходят в качестве горок железнодорожные насыпи, а также горки вблизи дорог и водоемов. Если Вы идете на горку с детьми, рекомендуем Вам перед катанием испытать спуск самим – даже если горка кажется безопасной, лучше скатитесь с нее сначала без детей, а потом уже разрешите кататься на ней своему ребенку.
- не ходите на оживленную горку, с которой катаются много взрослых и подростков, с детьми младше 3-х лет.
- соблюдайте правила спуска и подъема на ледяную или снежную гору. Спускаясь, соблюдайте дистанцию - не съезжайте, пока не отошел в сторону предыдущий спускающийся. Не катайтесь «паровозиком», спиной, стоя или на корточках.

Поднимайтесь на снежную или ледяную горку только там, где навстречу не скатываются другие люди.

Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек т.д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.

При катании на коньках следите, чтобы коньки не болтались, удобно сидели на ноге, были крепко зашнурованы. При выходе на лёд придерживайтесь бортика. Даже если Вы уверенно катаетесь на коньках, не катайтесь против потока людей. Выходя на лед, не спешите развивать скорость, сначала оцените его качество – поверхность льда должна быть без ям и бугорков.

**2. Обморожения.** Зимние забавы довольно часто приводят к обморожениям, ведь в кураже игры можно не заметить признаки обморожения. Чтобы этого не случилось, одевайтесь по погоде. Одежда должна быть теплой, но не сковывать движения. Одевайтесь многослойно – лучше несколько легких вещей, чем одну теплую. Обязательно надевайте шапку, теплые перчатки или варежки, шарф. Обувь носите на толстой и гибкой подошве, теплую. Если Вам стало жарко, Вы вспотели, ни в коем случае не раздевайтесь. Лучше сделайте перерыв и спокойно погуляйте.

При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, немедленно прекратить катание, пройдите в теплое помещение, при возможности, выпейте горячий безалкогольный напиток.

Ни в коем случае не растирайте обмороженный участок снегом, так как снег может повредить кожный покров, занести инфекцию и усугубить обморожение.

**3. Инфекционные заболевания.** Зима - период подъема вирусных заболеваний, в том числе и вируса гриппа. Чтобы не провести новогодние каникулы, лежа в постели с температурой, следует отложить любое развлечение на свежем воздухе, если на улице сильный мороз или ветер. При малейшем недомогании лучше останьтесь дома. Если после активных игр Вам захотелось пить – пейте только теплые напитки.

При катании на коньках в закрытом помещении лучше выбирать те дни, когда посетителей на катке будет немного - чем меньше людей, тем меньше шанс у Вас заболеть.

Будьте внимательны и аккуратны в местах активного отдыха. Тогда новогодние праздничные дни принесут Вам только радость и отличное настроение.