

Профилактика травматизма весной

Мы всегда ждем весну с нетерпением: увеличивается продолжительность светового дня, становится больше солнечных дней, теплеет, улучшается настроение, мы становимся более подвижными. Однако в весенние дни по статистике увеличивается количество травм среди обучающихся в наших образовательных организациях. В этот период дети получают более опасные травмы, чем зимой; с наступлением более тёплых дней меняется моторика детей, они становятся более активными: бегут на горки, качели, детские площадки, их влечёт к водным объектам и т. д.

В этот период за счёт перепад температур идет процесс образования сосулек, наледи, что может приводить к получению травм. Знание простых правил в этой ситуации позволит не стать жертвой упавшей сосульки: необходимо соблюдать дистанцию от крыш и балконов домов, не заходить на территорию, ограждённую ограничительными лентами. Ледяная сосулька может причинить большой вред, ведь лёд – это замерзшая вода, а вода тяжёлая: кубический дециметр воды, он же литр, весит целый килограмм! Подумайте, каково получить по голове килограммовой льдиной? Сосульки к тому же бывают очень острыми, а, упав рядом с человеком и разбившись, могут поранить лицо.

Гуляя во дворе или по улицам нашего города, а также двигаясь в школу, обращайтесь внимание на обледенение тротуаров. Надо хорошо знать и помнить, что при наличии или отсутствии ограждений около домов необходимо соблюдать осторожность и по возможности не подходить близко к стенам зданий домов. Помните, что, идя по тротуару и слыша наверху подозрительный шум, нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что это там происходит. Бежать от здания тоже нельзя. Наоборот, нужно как можно быстрее прижаться к стене, чтобы укрытием послужил козырёк крыши.

В весенний период серьёзную опасность представляют водоёмы, так как под лучами солнца лёд становится рыхлым, теряет свою прочность, и выход на его поверхность становится опасным. Ежегодно многие взрослые и дети пренебрегают этими мерами и выходят на тонкий лёд, подвергая себя и свою жизнь опасности. Весенний лёд на водоемах при плюсовой температуре окружающего воздуха меняет свой цвет, становясь матовым или жёлтым (прочный лёд – голубого или зеленоватого оттенка), прочность такого льда уменьшается с каждым днём.

В весенние дни нельзя верить светящему солнцу, перепады температур днём и ночью способствуют простудным заболеваниям. Высокая влажность и тепло представляют идеальные условия для патогенных микроорганизмов, они выходят из «спячки» и возобновляют свою деятельность. Весенний период способствует тому, что наш организм испытывает авитаминоз и не может в полную силу бороться против микробов. Если мы испытываем в течение дня вялость, рассеянность, раздражительность, общее снижение

иммунитета, необходимо задуматься о пополнении нашего организма витаминами. А для этого рекомендуется употреблять в пищу фрукты, овощи, соки, а также принимать витамины. И еще надо не забывать о закаливании и физических упражнениях.

Ещё в весенний период нас подстерегают такие опасности, как энцефалитные клещи, тем более в этот период они наиболее опасны и их укусы представляют серьезную угрозу нашему организму. Надо помнить, что, собираясь на прогулку, нужно обязательно надеть одежду с длинным рукавом, брюки, которые предпочтительнее заправить в носки.

Тёплые дни способствуют тому, что многие дети стремятся на детские площадки. В весенне-летний период самыми распространенными травмами у взрослых и детей являются ушибы, переломы и вывихи верхних и нижних конечностей, различные травмы кистей рук, что связано с неудачными падениями. Такие виды травм происходят также и при неумелом использовании роликов, велосипедов, скейтбордов, скутеров. Помните, что таких травм можно избежать, если знать и соблюдать безопасные правила их эксплуатации, правила дорожного движения, а также использовать защитную экипировку (наколенники, нарукавники, шлем). При любой травме нужно обращаться к врачу, даже если ничего не беспокоит!

Осторожно, сосульки! По мере того как вода продолжает стекать вниз по ледяной оболочке, часть ее замерзает, и народившаяся сосулька начинает расширяться. Остальная вода присоединяется к свисающей капле. Постепенное замерзание воды по краям капли приводит к расширению сосульки. Если капля становится слишком большой (более 5 мм в диаметре), она падает, однако вскоре талая вода образует новую каплю. Пока существует приток талой воды, сосулька расширяется и удлиняется. Кончик же сосульки, диаметр которого определяется размером свисающей капли, остается узким.

Всем известно, что лед образуется из воды при температуре меньше 0°C. На образование льда на крыше влияют следующие основные факторы (в порядке значимости): крутизна склона крыши и ее шероховатость. Если угол склона крыши (в зависимости от ее шероховатости) более 40°–60°, то при снегопаде снежный покров на крыше не образуется, соответственно, вероятность появления сосулек на краю крыши в течение зимнего сезона очень мала; важным фактором, влияющим на объемы образования льда зимой на крыше, является утепление крыши и вентиляция подкровельного пространства. Причем, количество растаявшего снега напрямую зависит от теплоизоляции крыши: чем она лучше, тем меньше растает снега.

Меры безопасности при падении сосулек с крыш:

- прежде чем пройти под карнизом здания с сосульками, внимательно посмотрите на состояние обледенения;
- не стойте под карнизами зданий, на которых образовались сосульки;
- по возможности освободите карниз здания от образовавшегося обледенения;

- при необходимости прохождения под обледеневшим карнизом здания, старайтесь как можно быстрее преодолеть этот участок.

Осторожно, гололед! Гололед – это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0°C до –3°C. Корка намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров.

Гололедица – это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя

Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травм. Подготовьте малоскользкую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой). Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами. Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться и, перекатившись, смягчите удар о землю. Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта. Если Вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва.

Не стойте близко к краю проезжей части на остановках общественного транспорта, т.к. при торможении или трогании с места автобус, маршрутку может занести. Особо внимательными будьте при переходе улицы в установленных для этого местах. Не начинайте свое движение до полной остановки автотранспорта. Помните, что тормозной путь автомобиля значительно увеличивается в условиях гололедицы.