

BAUDI ZIEMAS PRIEKUS DROŠI!



Slimību profilakses un kontroles centrs
Materiāls aktualizēts 2023. gada

Lūzumi, nobrāzumi, mežģījumi, muguras, galvas traumas un pat nāve var būt sekas neapdomīgai rīcībai, baudot ziemas priekus.

2022. gadā bērni ziemas priekos visbiežāk traumas guvuši, izmantojot*:



20%

ragavas, sniega diskus, sniega kameras



25%

slēpes



46%

slidas



7%

sniega dēļus



2%

citus piederumus, kas paredzēti kustībai

* SPKC 2022. gada dati.

Braucot no kalniņiem, traumas visbiežāk tiek gūtas:

Ilgstoši baudot ziemas aktivitātes, ir paaugstināts risks gūt apsaldējumus:

! Pārāk **stāvās** nogāzēs ar trampilniem, nelīdzsenumiem.

! **Saskrienoties** ar citiem bērniem.

Visbiežāk tiek apsaldētas ausis, seja, roku un kāju pirksti.

Apsaldējumus veicina mitrums, pārāk cieši apavi, vējš un ilgstoša mazkustība.

Apsaldējuma pazīmes – apsaldēta āda kļūst kļūst bāla, iespējamās sāpes, kas mazinās, apsaldējumam kļūstot dziļākam.

! Iebraucot **šķēršļos** (piemēram, kokos).

! **Kritot** no ragaviņām, tajās iesprūstot rokām vai kājām.

! **Nespējot laikus nobremzēt** finišā, uzbraucot uz ceļa vai ūdenstilpes.

Atgādināni bērnam ziemas prieku drošības noteikumus:

Vairāki bērni | lielāks ātrums | smagākas traumas

! **Slidot visdrošāk** ir mākslīgi izveidotajās slidotavās.

! **Kalnā jākāpj gar malu** nobrauciena zonai.

! **Uz ragavām un kamerām drīkst atrasties tikai viens bērns.**

! **Jāizvērtē, vai nobrauciena beigās** nav šķēršļi – koki, stabi, betona sienas, autoceļi, ūdenstilpes.

Drošības pamatprincipi bērniem, dodoties baudīt ziemas priekus:

! **Braucot ar ragaviņām, slidojot, slēpojot vai izmantojot citu ziemas sporta inventāru, jāizmanto ceļģaļi, elkoņu sargi un ķivere.**

! **Nebraukt no kalna, ja nobrauciena zonā atrodas citi bērni.**

! **Nedrīkst sakēdēties kopā ar citām ragavām vai kamerām.**

! **Kāpšana uz ūdenstilpju ledu rada būtisku ielūšanas risku.** Ledus kārtā uz ūdenstilpēm neveidojas vienmērīgi un nekad nevar zināt, vai ledus ir drošs.

! **"Drošo" ledu biezumu dabisko ūdenstilpju izmantošanai ziemas prieku baudīšanai noteikt saviem spēkiem ir ļoti grūti un ļoti riskanti!**

! **Jāatceras, ka bērns nedrīkst savstī, jo tas palielina ķermeņa atdzišanas risku.**

! **Jāģērbjas laikapstākļiem atbilstoši, siltā apģērbā. Vēlams ģērbties vairākās kārtās, kuras var novilkt, ja bērns sakarsis.**

! **Braukt no kalna drīkst tikai sēdus, ar skatu trases virzienā, nevis guļus, ar galvu pa priekšu vai stāvēt kājās uz ragaviņām.**

! **Vilkt bērnus ar ragaviņām, kamerām vai slēpēm aiz motorizētiem transportlīdzekļiem ir likumpārkāpums.**

! **Straujas bremsēšanas, pagriezienu un krišanas gadījumā bērni ir pakļauti smagām traumām, kas var izraisīt arī nāvi!**

! **Apģērbam, apaviem, slēpēm, slidām un citam ziemas aktivitāšu ekipējumam ir jābūt bez bojājumiem un atbilstoši izmēra.**

! **Baudot ziemas priekus, bērni vienmēr jāuzrauga!**

Traumas gadījumā:

! **113**

Zvani 113 un izstāsti notikušo.



! **Nelauj atdzist cietušajam, pasargā viņu no apkārtējās vides iedarbības.**



! **Nekustini, nepārvieto cietušo, izņemot gadījumos, ja draud briesmas dzīvībai.**



! **Aprūpē, nomierini cietušo.**