

# BAUDI ZIEMAS PRIEKUS DROŠI!

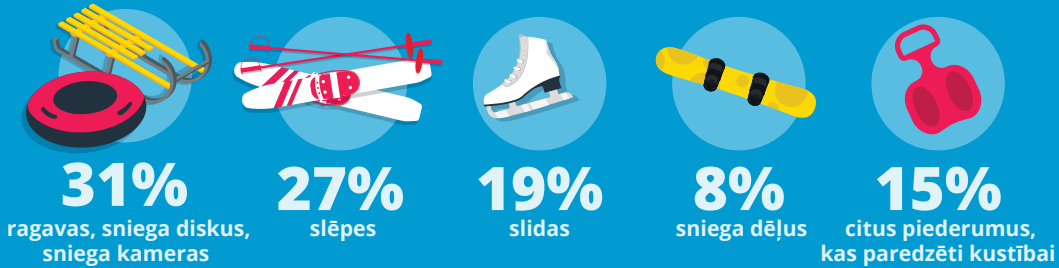


Slimību profilakses un kontroles centrs

Materiāls sagatavots 2022. gadā

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

2021. gadā bērni ziemas priekos visbiežāk traumas guvuši, izmantojot\*:



\* SPKC 2021. gada dati.

Braucot no kalniņiem, traumas visbiežāk tiek gūtas:

Ilgstoši baudot ziemas aktivitātes, ir paaugstināts risks gūt apspaldējumus:

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

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

Apspaldējuma pazīmes – apspaldētā āda kļūst bāla, iespējamas sāpes, kas mazinās, apspaldējumam kļūstot dziļākam.

Pārāk **stāvās** nogāzēs ar trampļiņiem, nelīdzsveniem.

Saskrienoties ar citiem bērniem.

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

Krītot 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

Kalnā jākāpj **gar malu** nobrauciena zonai.

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

Slidot visdrošāk ir mākslīgi izveidotajās slidotavās.

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 ceļgalu, elkoņu sargi un ķivere.

Jāatceras, ka bērns nedrīkst sasvīst, jo tas palielina ķermeņa atdzišanas risku.

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

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

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

**Nedrīkst** sakārdēties kopā ar citām ragavām vai kamerām.

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

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

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

“Drošo” ledus biežumu dabisko ūdenstilpju izmantošanai ziemas prieku baudīšanai noteikt saviem spēkiem ir ļoti grūti un ļoti riskanti!

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

Traumas gadījumā:

113

Zvani 113 un izstāsti notikušo.

Neļauj atdzist cietušajam, pasargā viņu no apkārtējās vides iedarbības.

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

Aprūpē, nomierini cietušo.