



BAUDI ZIEMAS PRIEKUS DROŠI!

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

Slimību profilakses un kontroles centrs
Materiāls aktualizēts 2023. gada

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

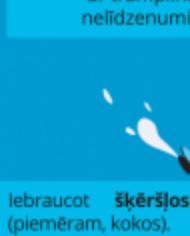


* SPKC 2022. gada dati.

Braucot no kalniņiem, traumas visbiežāk tiek gūtas:



Pārāk stāvās nogāzēs ar trampīniem, nelīdzenumiem.



Iebraucot šķēršļos (piemēram, kokos).

Saskrienoties ar citiem bērniem.



Kritot no ragavinām, tajās iespūstot rokām vai kājām.



Kritot no ragavinām, tajās iespūstot rokām vai kājām.

Ilgstoši baudot ziemas aktivitātes, ir paaugstināts risks gūt apsaldējumus:

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



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

Apsaldējuma pazīmes – apsaldētā āda kļūst kļūst bāla, iespējamas sāpes, kas mazinās, apsaldējumam kļūstot dziļākam.

Atgādini bērnam ziemas prieku drošības noteikumus:

Vairāki bērni → lielāks ātrums → smagākas traumas



Kalnā jākāpj gar malu nobraucienu zonā!



Uz ragavām un kamerām drīkst atrasties tikai viens bērns.

Slidot visdrošāk ir mākslīgi izveidotajās slidotavās.



Jāizvērtē, vai nobraucienu beigās nav šķēršļi – koki, stabī, betona sienas, autoceļi, ūdenstilpes.



Drošības pamatprincipi bērniem, dodoties baudīt ziemas priekus:



Braucot ar ragavinām, slidojot, slēpojot vai izmantojot citu ziemas sporta inventāru, jāizmanto ceļgalu, elkoņu sargi un ķivere.

Jāatceras, ka bērns nedrīkst sasnīst, jo tas palieina ķermēja atdziņas risku.



Jāģerbjas laikapstākliem atbilstošā, siltā apģērbā. Vēlams ģerbties vairākās kārtās, kurās var novilkta, ja bērns sakarsis.

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



Baudot ziemas priekus, bērni vienmēr jāuzrauga!



113

Zvani 113 un izstāsti notikušo.



Nejaun atdzist cietušajam, pasargā viņu no apkārtējās vides iedarbības.



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

Aprūpē, nomierini cietušo.