## Профилактика велосипедных травм

Анекдот:

—Мама, доктор сказал, что у меня врожденная способность к велосипедному спорту!— Да, и чем же она проявляется?— Кости быстро срастаются.

Все мы родом из детства, и, как все дети, наверное, каждый из нас падал с велосипеда — коленки были в ссадинах, штаны постоянно попадали в цепь... Однако для большинства людей велосипед все равно ассоциируется не с увечьями, а со спортом, свежим воздухом, свободой передвижений, долгожданными летними каникулами...

Проходит время, меняются технологии, растут скорости, и велосипед, из верного друга, становится объектом повышенной опасности и регулярным «поставщиком» работы травматологов и хирургов. К сожалению, очень мало внимания в нашей стране уделяется этой проблеме. Однако западные ученые уже несколько десятилетий проводят исследования травматизма среди велосипедистов. Они выяснили, что езда на велосипеде по опасности лишь немногим уступает футболу. Чтобы уменьшить число опасных травм, во многих странах требуют обязательного использования шлема при езде на велосипеде.

**Чем опасен велосипед?**

Безусловно, и без велосипеда ребенок найдет, где получить синяк или ссадину, в худшем случае — где сломать ногу или руку. Однако этот вид транспорта, как выяснили канадские исследователи, повышает вероятность травм примерно в полтора раза. Чаще всего в больницу попадают мальчики до 10 лет — с возрастом число аварий постоянно снижается.

Самый частый вид травмы — это падение с велосипеда и связанные с этим повреждения ног и рук. Как правило, после таких травм ребенок поправляется без каких-либо последствий. Аварии, вызванные неисправностью велосипеда или дефектами дорожного покрытия, также относительно легкие. А самые тяжелые травмы — в первую очередь черепно-мозговые — случаются при столкновении велосипедиста с автомобилем.

Всего, по данным канадских исследователей, в больницу попадает до 17 процентов молодых велосипедистов. Из них примерно седьмая часть оказывается в реанимации — как правило, из-за тяжелых травм головы.

По статистике, собранной в Великобритании, самые опасные для велосипедистов машины — грузовики. Водители таких автомобилей зачастую не видят велосипедиста и сбивают его при поворотах, перестроениях или просто при попутном движении. Именно столкновения с грузовиками чаще всего приводят к смертельным случаям при велосипедных травмах. Из-за них же многие дети остаются инвалидами на всю жизнь.

Достаточно частым видом травм является попадание ноги ребенка между спиц при езде в детском велокресле или на багажнике велосипеда. На этот вид травм хотелось обратить особое внимание, поскольку мы наблюдем небывалый рост данной нозологии, а связать её с чем-нибудь, кроме человеческой глупости, мы не можем! В результате данного механизма дети получают жуткие осаднения, переломы пяточной кости и костей голени. Зачастую, детей приходится оперировать, реабилитация затягивается на длительный срок. Скажите, разве так тяжело перевозить ребенка в специально оборудованном детском велокресле и фиксировать его предусмотренными в нем ремешками безопасности?!

**Велосипедные шлемы.**

Ношение велосипедного шлема позволяет значительно снизить вероятность травм головы и, соответственно, опасность велосипедных прогулок в целом. По некоторым данным, число серьезных повреждений (требующих лечения в реанимации) благодаря шлему падает на 60-80 процентов, по другим — на 40. Но и эта цифра значительна.

Такие данные были в 90-х годах взяты на вооружение властями некоторых стран: Канады, Новой Зеландии и Австралии. Каждый, кто выезжает на велосипеде без шлема, нарушает местный закон. Конечно, количество велосипедных травм в этих странах значительно уменьшилось — как в городах, так и за из пределами, — но несмотря на это целесообразность «велосипедных» законов все больше ставят под сомнение.

Это связано с тем, что в странах, где был введен запрет на езду без шлема, число велосипедистов значительно сократилось. В тоже время, езда на велосипеде очень полезна для здоровья: это средство профилактики атеросклероза, ожирения, сахарного диабета и многих других заболеваний. В итоге, медики до сих пор спорят, что важнее: спасти велосипедистов от травм или приобщить людей к здоровому образу жизни. Одновременно эти задачи, как показывает практика, выполнить невозможно.

Поэтому, если ваш ребенок готов ездить на велосипеде в шлеме — это, безусловно, пойдет ему на пользу. Но ставить вопрос «или шлем, или никаких покатушек» не стоит. Пусть катается без шлема, однако в безопасных с точки зрения автомобильного движения местах (например, на специальных дорожках для велосипедистов, в парке и т.д.).

И все-таки велосипеду быть! Просто правильно экипируйтесь, уважайте и знайте правила дорожного движения и будьте благоразумными! Соблюдайте эти несложные правила, следите за собой и за своими детьми и будьте счастливы и здоровы!