

## Содержание

Польза и вред прыжков на батуте

Какие травмы можно получить

Правила безопасности

Как правильно прыгать на батуте

Батут любят многие дети и даже взрослые, ведь это очень веселое времяпровождение. Но вот безопасно ли это в плане здоровья? Чем батут опасен для ребенка? Как прыжки влияют на состояние позвоночника, суставов? Позволяя детям прыгать, помните о мерах безопасности и учитывайте мнение ортопедов о батуте для детей. Польза и вред прыжков на батуте. Владельцы парков развлечений и батутных центров говорят о пользе прыжков.

Например, они утверждают, что прыжки способствуют укреплению вестибулярного аппарата, мышц, развивают выносливость, делают человека сильнее и крепче. Однако врачи-ортопеды не соглашаются с таким мнением. Так, ни один врач не посоветует такие прыжки для укрепления мышц, суставов и позвоночника из-за высокого риска получения травмы, особенно когда это касается маленьких детей и подростков, у которых костный скелет еще полностью не сформировался. почему прыгать на батуте вредно. Врачи-ортопеды считают прыжки на батуте опасными для детей.

В первую очередь врачи говорят о том, что такая физическая активность противопоказана при наличии любых ортопедических проблем, например, с шейным отделом позвоночника. Опасны неправильные приземления. Это обусловлено влиянием прыжков на батуте на позвоночник: если приземление произойдет на ягодицы с наклоном позвоночника, то высока вероятность получения компрессионного перелома нескольких позвонков. А дети очень легко получают такие травмы. Какие травмы можно получить

Говоря о травматизме на батуте, врачи обращают внимание, что в России известны случаи смертельных исходов, поэтому не рекомендуется оставлять детей без присмотра во время таких развлечений. Особенно подвержены травмированию дети до 6 лет. Самыми распространенными повреждениями являются: переломы, в том числе шеи и позвоночника, которые могут привести к параличу, сотрясения, удары головы, растяжения мышц, вывихи суставов .

Дети до 6 лет особенно часто получают травмы, прыгая на батуте большинство повреждений происходит, когда дети не удачно приземляются, кувыркаются, делают различные трюки, сталкиваются с другими детьми, падают на землю. Американская академия педиатрии не рекомендует покупать батуты для домашнего использования, поскольку считает это опасным видом физической активности.

Не рекомендуют специалисты академии устанавливать их даже на школьных площадках и в спортивных залах. Наиболее безопасными они считают занятия в специальных гимнастических залах под присмотром тренеров. Как правильно прыгать на батуте: обязательно присматривайте за детьми, когда они прыгают на батуте.

Правила безопасности .

Если вы все же разрешаете ребенку прыгать, то соблюдайте правила безопасности. Во-первых, следите за тем, чтобы ваш малыш занимался один: не позволяйте ему прыгать с другими детьми, иначе они могут столкнуться. Никаких кувырков и других трюков совершать нельзя. Обязательно подберите специальную гимнастическую обувь, вытащите из карманов любые твердые и острые предметы. Проверьте наличие защитного покрытия — на нем не должно быть никаких повреждений. Самое главное — не оставляйте детей, особенно младше 6 лет, одних. Всегда наблюдайте за ними. Как правило, они при отсутствии родителей начинают пробовать новые прыжки и даже пытаются исполнить сальто. Все это очень опасно. Не лишним будет удостовериться, что у технического персонала парка имеется разрешение на установку батута, а также гарантийные и

ремонтные ведомости развлечения для детей. Ни в коем случае не разрешайте детям делать трюки во время прыжков .

Как правильно прыгать на батуте.

Чтобы этот вид отдыха был безопасным, важно соблюдать правильную технику. Самое главное — человек должен находиться в центре устройства для прыжков, чтобы не вывалиться за его пределы. Старайтесь прыгать на небольшую высоту, никогда не пытайтесь делать сальто или другие трюки, иначе можно повредить спину. Другие важные правила: Нельзя спрыгивать с батута на твердую поверхность или прыгать на него с другой поверхности — травмы в этом случае практически неизбежны. Нельзя прыгать в дождливую или ветреную погоду. Обувь должна быть с антискользящей поверхностью, также можно прыгать в носках. Во время прыжка нужно задействовать обе ноги, сгибать их в коленях при отталкивании и приземлении. Крайне важно делать это при приземлении, иначе, если ноги будут прямыми, можно повредить суставы.

Времяпровождение на батуте — это, конечно, весело. Но всегда нужно помнить, что такое развлечение должно быть безопасным. Прежде чем позволить детям прыгать, убедитесь, что оборудование исправно, а инструкторы компетентны. Не отходите далеко от своего чада, чтобы он не начал экспериментировать.