

## КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ТРАВМ

*Свои советы, как уберечься от травм, дает главный детский хирург  
Москвы профессор Вахтанг Панкратович Немсадзе.*

Даже если ты опаздываешь в школу, не беги без оглядки через дорогу! Лучше получить нагоняй от учителя, чем попасть в больницу.

Знаешь, почему опасно кататься на крыше кабины лифта? Когда кабина (вес 1 тонна) идет вверх — противовес (тоже 1 тонна) идет вниз. В определенной точке они проходят очень близко друг мимо друга с суммарной скоростью 2 метра в секунду. В лучшем случае тебя может «просто заклинить» между кабиной и противовесом.

На перемене в школе не меряйся силами с товарищами рядом с чугунной батареей! Как правило, при столкновении батареи и головы последняя получает ушибленную кровотокающую рану.

Останови руку с занесенным над головой друга портфелем!

Портфель и голова — две вещи несовместные! Если ты решился в избытке дружеских чувств шарахнуть сим школьным предметом по голове одноклассника, имей в виду, что для него это может закончиться сотрясением мозга.

Портфель-кувалда в среднем весит от 3 до 5 кг.

Ты любишь подшучивать над приятелями? Исключи из своих шуток выдергивание стула из-под садящегося на него. Всем — смешно, когда кто-то садится на ягодицы. А у него может быть перелом позвонков, крестца или копчика, а также сотрясение мозга от удара затылком о парту, стоящую сзади.

Помни, кататься на роликовой доске или самокате можно только во дворах или в парках, а не по тротуару и уж тем более не по дороге. Через дорогу самокат или скейтборд лучше всего нести под мышкой.