

Колени и плечи - ахиллесова пята лыжников | Le talon d'Achille des skieurs suisses

Автор: Лейла Бабаева, [Берн](#) , 31.01.2014.



Кататься лучше осторожно... (essanzere.ch)

Согласно отчету Бюро предупреждения несчастных случаев, ежегодно около 3% швейцарских лыжников и сноубордистов получают травмы, требующие госпитализации.

Le Bureau de prévention des accidents indique dans son rapport qu'environ 3% des skieurs et snowboardeurs suisses se blessent chaque année.

Le talon d'Achille des skieurs suisses

Бюро предупреждения несчастных случаев (ВРА) использовало данные из разных источников и пришло к выводу, что более 1,7 миллионов лыжников и 350 000 сноубордистов в возрасте от 10 до 75 лет занимаются любимым видом спорта в среднем 10 дней в году. Из них травмируются 3,2% (у себя на родине или на заграничных заснеженных склонах), что составляет 66 000 человек, или 16% от количества несчастных случаев во всех видах спорта в Швейцарии.

Приведенная цифра охватывает две категории спортсменов: 51 000 лыжников и 15 000 сноубордистов. Среди телесных повреждений приблизительно 6% настолько серьезны, что лишают получившего их профессиональной активности как минимум на 90 дней. Наибольшее число пострадавших пришлось в 2013-м на январь, февраль и март. При этом смертельные случаи составляют 0,04%. Стоит вспомнить, что с началом зимнего сезона 2013-2014 года участились случаи травматизма в [Альпах](#): рождественские каникулы закончились трагедией для Михаэля Шумахера, травмами для Ангелы Меркель, кронпринцессы шведской Виктории и многих других.

ВРА каждый год проводит анализ перевозок раненых (совместно со Швейцарской ассоциацией механических подъемников), и из опубликованного в этом году документа становится ясно, что восемь происшествий из десяти происходят на лыжных трассах. Таким образом, неудивительно, что значительную часть травм спортсмены «зарабатывают» из-за падений.

К счастью, повреждения из-за столкновения людей редки: 6-9% среди приверженцев лыж и 3-6% среди сноубордистов.

15% ударившихся лыжников получают травмы головы, и именно они больше других чреваты последствиями. Колени катающихся страдают гораздо



чаще (35%), что указывает на необходимость в новых эффективных [креплениях](#).

Но в этой сфере, сообщает газета Tribune de Genève, на рынке еще не появилось достойной технологии, которая позволила бы значительно снизить количество травм коленей, несмотря на исследовательские работы, ведущиеся на протяжении многих лет.

Учитывая этот факт, ВРА принимает участие в разработке механотронных креплений, которые, возможно, станут новым словом в лыжных технологиях. Первые прототипы уже созданы, и они способны обрабатывать электронные сигналы, несущие информацию о скорости лыжника или же о нагрузках, воздействующих на его

колени. Такие крепления «позаботятся» о том, чтобы ботинки вовремя расстались с лыжами, если колени будут испытывать перегрузку.

Кроме коленей, один из пяти лыжников повреждает себе плечо или руку. Менее часто боль пронзает ногу, ступню или лодыжку (17%). А вот больше половины сноубордистов получают травмы на участке от кисти до плеча.

Чтобы попавшие в беду спортсмены могли быстро получить помощь, осенью прошлого года во Франции была создана бесплатная услуга AlertMe Code, которую можно запустить на смартфоне. Сегодня ею пользуются около 15 000 человек, как в самой Франции, так и в других странах.

Бюро предупреждения несчастных случаев проанализировало количество травмированных людей на миллион часов занятий спортом, и результат показал, что самым безопасным способом тренировать тело является бег трусцой или спортивная ходьба (89 человек на миллион часов), а самым опасным – футбол (1798 человек), перегнавший хоккей на льду (1426 человек). В этом списке из двадцати двух популярных видов спорта (данные за 2008-й год), куда вошли велогонки, борьба, атлетика, теннис, конный спорт и другие, сноуборд угодил на шестое место (677 человек), а лыжи – на десятое (461 человек).

Если же судить по отчету ВРА за зимний сезон 2012-2013 годов, то лучше не вставать на лыжи или сноуборд в ясную погоду, в субботу и воскресенье с 11.30 до 12.30, так как именно в это время и при таких метеоусловиях катающиеся получают больше всего травм. Конечно, не стоит делать вывод, что кататься правильнее всего по понедельникам, после 18.30, в туман или дождь лишь на том основании, что ваше здоровье по статистике будет подвергаться наименьшей опасности. Очевидно, что количество падений зависит от количества катающихся, а много ли смельчаков найдется на лыжне вечером под дождем?

Главное, следует напомнить себе (еще находясь в подъемнике) совет с [сайта ВРА](#), что залог безопасности на сверкающем склоне – это «надежная экипировка, хорошая техника и правильное поведение».

[сноуборд швейцарские альпы](#)

[горные лыжи в швейцарии](#)

[горные лыжи](#)

Статьи по теме

[В Швейцарии появится лыжная полиция?](#)

[Каска или жилет?](#)

[Аксессуары для любителей лыж — технологические новинки](#)

Source URL: <https://nashagazeta.ch/news/sport2/17063>