

О ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВОГО ТРАВМАТИЗМА (ОПАСНЫЕ ХОББИ МОЛОДЕЖИ!)

Одной из причин смертности подростков от внешних причин является травматизм. В возрасте от 0 до 17 лет травмы и несчастные случаи становятся причиной смерти в 25 процентах случаев, в возрасте от 15 до 17 лет – в 60 процентах случаев. Чаще всего травмы получают именно мальчики.

Опасные ХОББИ МОЛОДЕЖИ!



1. **БОКИНГ** (от англ. *bócking*) – развивающийся вид экстремального спорта, в котором используются специальные пружинящие ходули – джамперы. В 1999 году австрийский изобретатель Александр Бок придумал необычное изобретение – пружинящие ходули, принцип работы которых основан на строении коленей кенгуру. Запатентовав изобретение в 2004 году и назвав его «специальным тренажёром для бега и прыжков», Александр Бок выпустил его на рынок, тем самым положив начало массовому увлечению бегом и прыжками на джамперах. По имени изобретателя тренажёры назвали боками, их обладателей – бокерами, а сам вид спорта – бокингом (*bocking*) или пауэрбокингом (*powerbocking*). Также данный тренажёр называют джамперами (от англ. *jamper, jump* – прыгать) или джолли джамперами (*jollyjamper*). Джамперы состоят из рессоры, прикреплённой к специальной раме, которая закрепляется на ноге человека. Нижняя часть джолли джампера представляет собой резиновую подошву, по форме и размеру напоминающую копыто. Такие пружины-ходули позволяют развивать скорость до 40 км/ч и подпрыгивать до 2 м в высоту.
2. **Зацепинг** (трейнсерфинг) – относительно новое экстремальное увлечение несовершеннолетних, пришедшее с Запада, которое сегодня превратилось в серьёзную проблему для железной дороги.

«Зацеперы» цепляются снаружи за выступающие части поездов (различные поручни, лестницы, подножки и другие конструктивные элементы вагона или локомотива), устраиваются на сцепках между вагонами или даже забираются на крышу, и, таким образом, проезжают несколько станций. В год на железных дорогах страны гибнет несколько сотен подростков.

3. **Руфинг** (от англ. *roof* - крыша, крышелаз) – передвижение по высотным точкам зданий. Несовершеннолетние становятся руферами по разным причинам: интерес к панораме верхнего обзора, возможность отдохнуть от суеты, чувство свободы и прочее, этот вид экстрима руферы считают самым романтичным.



4. **Бейскламберы** (от англ. clamber – карабкаться, цепляться, взбираться, трудный подъем) поднимаются на вышки без страховки, при том, чем выше они забираются, тем больше получают адреналина. Не меньшая опасность угрожает бейсджамперам (от англ. jump – прыгать). Они прыгают с высоты со специальным парашютом.
5. **ПАРКУР**. Среди подростков также популярен паркур. Его фанаты используют такие основные факторы, как сила и ее правильное приложение. Используя свое тело, по их мнению, надо уметь как можно быстрее оказаться в определенном месте. При этом они руководствуются принципом «нет границ, есть лишь препятствия, которые можно преодолеть». Чтобы заниматься паркуром (паркур — это преодоление любых появляющихся на пути препятствий), человек должен здраво оценивать свои возможности и быть в прекрасной физической форме. Подростку, попавшему под впечатление от какого-нибудь хитового кино про паркур, можно, для начала, посоветовать попробовать заниматься единоборствами, легкой атлетикой, скалолазанием, спортивной гимнастикой и аэробикой. Это даст ему необходимые навыки для совершения трюков. А родителей может успокоить тот факт, что в спортивных секциях опытные тренеры немало времени уделяют тому, чтобы научить своих подопечных действовать безопасно.
6. **«Любители собачьего кайфа»** - новое увлечение подростков. Правоохранительные органы бьют тревогу по поводу роста популярности среди школьников игр на удушение. Получаемые ощущения при этом сравнимы с употреблением наркотиков. Однако увлечение такими играми нередко приводит к гибели детей.
7. **Диггерство** (от англ. digger – копатель) – исследование искусственных подземных сооружений в познавательных либо развлекательных целях. Очень часто диггерство сопряжено с разного рода опасностями, поэтому оно считается увлечением в основном мужской части несовершеннолетних, однако девушки тоже нередкие гости подземелий. Диггеры интересуют практически все подземные сооружения – бомбоубежища (как заброшенные, так и функционирующие), подвалы, подземные реки и коммуникации, старые шахты, тоннели метро и метрострой. Особый интерес диггеры проявляют к старинным сооружениям и их устройству, хотя проникновение на такие закрытые объекты преследуется по закону.
8. **Сталкеры**. Среди столичной молодежи насчитывается множество поклонников индустриального туризма, так называемых сталкеров (от англ. stalker – упорный исследователь, охотник, ловчий). Это любители подвергать себя огромному риску в различных подземельях, заброшенных бомбоубежищах и других опасных местах.
9. **Акрострит**. **Акростит**, включающий в себя стойки на руках на возвышенностях, прыжки с большой высоты, сальто через препятствия, — очень опасное увлечение. Подростка, впечатлившегося выступлением уличного акробата и пожелавшего «сделать также», нужно предупредить, что перед выполнением

упражнений на улице, акростритеры проводят много времени в тренировочных залах и на спортплощадках.



10. **Банджи.** Новички путают банжи-джампинг и роуп-джампинг, а между тем разница между ними принципиальная. Банджи - это прыжок вниз головой с привязанным к ногам специальным резиновым тросом. При таком прыжке резинка растягивается и охотника за адреналином подбрасывает вверх-вниз. При роуп-джампинге прыгун использует альпинистскую систему страховки (беседку и грудную обвязку), прыгает с двумя веревками (основная прыжковая и страховочная), закрепленными у него на поясе. Отличительной особенностью роуп-джампинга является то, что прыжок оканчивается выходом на маятник, то есть джампер раскачивается из стороны в сторону.

11. **Планкинг.** Планкеры фотографируются в позе доски, лежа на животе лицом вниз и вытянув руки по швам. Начинаящие планкеры просто ложатся на скамейку в парке, а то и вовсе дома, например на шкаф. У продвинутых планкеров есть высокая цель - улечься и сфоткаться в каком-то необычном месте. В соцсетях масса фотографий на капотах автомобилей, в салонах самолетов, в метро, на перронах вокзалов или просто на рельсах. Несмотря на некую примитивность, у планкинга, оказывается, есть много видов: социальный (это когда люди дурачатся, чтобы познакомиться с новыми людьми), фигурный (выкладывают своими телами фигуры и надписи), фитнес-планкинг (планкер использует одну-две точки опоры), голый планкинг (ну тут все понятно).

12. **Скайуокинг.** В этом году стало популярным новое экстремальное увлечение молодежи – за пределами жизни и смерти, ради всплеска адреналина, они взбираются на самые высокие крыши – свое необычное хобби они называют «скайуокинг» («хождение по небу»). «Скайуокеры» выискивают самые высокие точки в городе и забираются туда только для того, чтобы сделать «крутые» фотографии. На снимках можно увидеть как они балансируют перед объективом, а на самом деле висят на высоте сотен метров от земли, где малейшая ошибка может стоить им жизни.

