



Чем опасны качели? Как не стать жертвой раскачивания?

1. Инсульт

Качели опасны для пожилых людей.

У пожилого человека кровеносные сосуды хрупкие, так как поражены атеросклерозом. В тот момент, когда человек качается сам или качает, например, ребенка, у него повышается артериальное давление – и может возникнуть инсульт.



У пожилых людей при раскачивании может развиваться инсульт

Что делать? Пожилым людям нельзя качаться самим и нельзя качать детей.

2. Травма мозга

Качели опасны для детей младшего возраста.

Дело в том, что головной мозг ребенка очень уязвим. Раскачивание может привести к травме мозга о кости черепа, в результате которой ребенок может погибнуть.



У грудного ребенка раскачивание травмирует мозг

Кроме того, раскачивание может привести к задержке развития ребенка.

Что делать? Не качайте ребенка не только на качелях, но и на руках.



Не качать детей

3. Морская болезнь

Раскачивание на качелях может привести к морской болезни. Центр управления равновесием (вестибулярный аппарат) находится во внутреннем ухе. Этому центру помогают рецепторы сухожильно-мышечного аппарата и органы зрения. Когда человек качается на качелях, то возникает конфликт между сигналами, поступающими в центр равновесия (головной мозг) из вестибулярного аппарата, органов зрения и сухожильно-мышечного аппарата. В результате у человека возникает тошнота, рвота и головокружение – симптомы морской болезни.



Раскачивание на качелях может привести к морской болезни

Кроме того, возникает учащение сердечного ритма, которое может сохраняться в течение нескольких часов после того, как человек перестал качаться.

Что делать?

1. Качели противопоказаны детям до года и взрослым старше 50 лет.
2. Ребенок старше года может качаться на качелях только в присутствии взрослых.



Ребенку качаться на качелях только в присутствии взрослых

3. Нельзя качаться на качелях более 5-10 минут.



Качаться на качелях более 5-10 минут

