



### **Профилактика детского зимнего травматизма**

Зима – время повышенного травматизма. Причиной часто служит гололед, скользкая обувь, раннее наступление темноты. Детям полезно гулять в любую погоду, кроме самых экстремальных морозов и метели. Главное, чтобы детям было тепло, а развлечения были безопасны для их жизни и здоровья. Именно в зимний период значительно возрастает число травм, особенно в период школьных каникул, когда у детей больше свободного времени. Значительное число травм зимой происходит из-за неумения правильно кататься на коньках, санках, лыжах.

#### **Необходимо помнить основные правила профилактики травматизма:**

- правильно подберите ребенку обувь: предпочтение лучше отдать обуви с ребристой подошвой, произведенной из мягкой резины или термоэластопластов, без каблуков, с теплой стелькой. Обувь должна быть удобной и плотно прилегать к ноге;
- одевайте ребенка по погоде, с учетом предполагаемой активности. Дети не всегда контролируют температуру своего тела, холодно им или тепло, как

взрослые, поэтому они могут быстро замерзнуть или перегреться. Ребенку нужна шапка, шарф, варежки или перчатки (лучше варежки) для защиты от обморожения. Не стоит забывать про светоотражатели (фликеры) на детской одежде, так как в зимний период на улице начинает рано темнеть.

-обратите внимание детей на необходимость при перемещении отдавать предпочтение очищенным от снега и посыпанным песком дорожкам;

- во время передвижения по дороге, тротуару не нужно спешить, следует избегать резких движений, постоянно смотреть себе под ноги. Ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях, корпус при этом чуть наклонен вперед;

-держат руки в карманах в гололед опасно, при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь;

-по возможности необходимо избегать ступеньки, если это невозможно, то ногу при спуске по лестнице следует ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция смягчит падение;

- кататься на санках, тюбинге нужно в оборудованных для этого местах. Трасса должна быть огорожена, приспособлена для спуска на санках, ватрушках. На пути не должно быть препятствий в виде деревьев, транспорта, дорог. Перед спуском нужно убедиться, что на трассе (горке) нет людей. Положение в санках должно быть строго ногами вперед и сидя, спуск лежа на животе вперед головой, спиной по ходу движения или на коленях может быть опасным для жизни;

-необходимо научить детей правильно падать, группируясь следующим образом: руки прижать к груди, ноги согнуть в коленях, голову втянуть в плечи;

Не оставляйте ребенка на горке, льду, во время катания на лыжах без присмотра.

Присутствие взрослого - возможность среагировать, остановить ребенка вовремя, помочь зафиксировать коньки, уберечь от опасности и быстро оказать помощь в случае падения.

Любой зимний досуг ребенка планируйте с учетом того, что у вас будет возможность составить ему компанию. Вместе веселее и безопаснее!

*Будьте здоровы!*