

Профилактика детского травматизма в зимнее время

Приближаются новогодние каникулы, а вместе с ними и зимние забавы, которые так ждут все дети! Беззаботные две недели позволяют детям отдохнуть от школы, сменить обстановку, познакомиться с новыми друзьями и больше дышать свежим воздухом на улице. Дети могут провести отдых, активно катаясь на ледяных горках, коньках, санках, лыжах, сноубордах, «плюшках», прогуливаясь в парках и на свежем воздухе. Но следует помнить, что зимний отдых может привести к травматизму, а это значит необходимо позаботиться о безопасности своих детей.



Чтобы избежать неприятных последствий, правильно одевайте ребенка для прогулок: необходимы теплые варежки, желательны непромокающие, шарф, шапка из водоотталкивающего материала на теплой подкладке, обувь, не сдавливающая ноги и не пропускающая воду. Кожу лица нужно защищать специальным детским кремом.

Казалось бы, не такое опасное развлечение - катание с горки, однако, может нанести серьезные травмы вашему ребенку. Поэтому важно его проинструктировать о безопасности поведения. Горка, которая выбирается для спуска на санках или лыжах, обязательно должна быть вдалеке от дороги, свободна от палок и корней деревьев. Следует объяснить, что не



надо спешить скатываться вниз, если впереди очень близко катится другой ребенок и нужно стараться избегать столкновений на горке с другими катающимися. Дети должны понимать, что катаясь с закрытыми глазами, можно столкнуться с соседом или деревом, а спуск спиной снижает возможность управлять санками, своевременно и адекватно реагировать на опасность. Особенно опасно цепляться к транспортным средствам, привязывать санки друг к другу, т.к. перевернувшись, одни потянут за собой другие.

Если ваш ребенок катается на лыжах и сноуборде, важно приобрести для него подходящую по росту, размерам и возрасту защиту – шлем, наколенники и налокотники. Пригласить инструктора, чтобы он научил безопасному и правильному катанию. Не стоит набирать высокую скорость, необходимо внимательно смотреть по сторонам и научить ребенка правильно «падать».

Катание на коньках будет безопаснее, если при падении на катке, руки и ноги будут сгруппированы, это позволит максимально избежать травм при случайном наезде коньками на конечности.

Отпуская ребенка на прогулку, важно напомнить, что нужно быть внимательным и аккуратным, смотреть по сторонам, при переходе через проезжую часть, а также не играть на территории, где возможно движение автомобильного транспорта. Также важно объяснить ребенку, что при нахождении на улице, не играть в телефон и не слушать музыку через гарнитуру, т.к. это значительно снижает концентрацию и внимание.

**Знание простых правил безопасности,
убережет ваших детей от несчастных случаев, и отдых будет
проведен с максимальным удовольствием и пользой.**