

# ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА ЗИМОЙ

Зима полна веселья и приключений, особенно для детей. Детям полезно играть на свежем воздухе в любую погоду, кроме самых экстремальных морозов и метели. Ежедневные прогулки для детей полезны, активность - залог здоровья. Главное, чтобы детям было тепло, а развлечения были безопасны



для их жизни и здоровья.

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.

Лучше надеть на ребенка несколько слоев свободной легкой одежды и во время прогулки снять лишней, если станет жарко.

Ребенку нужна шапка, шарф и варежки или перчатки (лучше варежки) для защиты от обморожения.

Время от времени трогайте руки и нос ребенка, проверяйте, чтобы ему было тепло и сухо. Шапка ребенку нужна обязательно, потому что большая часть тепла у детей уходит через голову.

Одевайте детей в теплую непромокаемую обувь, в которой достаточно места, чтобы ребенок мог шевелить пальцами ног. Если ноги промокли, ребенок должен знать, что нужно немедленно идти домой переобуваться. Не надевайте ребенку на прогулку шапки на завязках, длинные шарфы, чтобы предотвратить удушье, например при катании с горки (шарф может зацепиться за санки).

Безопасное поведение, защитное снаряжение, присмотр за ребенком снизят вероятность зимних детских травм.

При падении на льду, катании на горках, коньках, санках, ватрушках и во время других зимних развлечений дети получают травмы головы, растяжения, переломы голеностопных суставов, разрывы связок, порезы, травмы запястья и кисти.

Обязательно нужно использовать защитное снаряжение - наколенники, шлем (чтобы хорошо прилегал), качественное оборудование (санки, тюбинг). Коньки нужно подобрать по размеру (ни в коем случае не на вырост), с хорошей поддержкой лодыжки, застегнуты должны быть крепко.

Научите ребенка правильно падать: при падении быстро встать (сначала на колени, поднять одно колено и оттолкнуться руками ото льда или коленом, чтобы встать)

При ударе коленом, локтем, спиной, копчиком нужно обязательно обратиться к врачу, чтобы исключить серьезную травму.

Кататься на санках, тюбинге нужно тоже 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. Езда с горы подразумевает быстрый набор скорости и практически минимальный контроль за ситуацией со стороны катающегося во время спуска. Только правильное положение во время езды уберет от травм.

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.

Не позволяйте ребенку находиться на льду, горке в состоянии усталости, вероятность травм и несчастных случаев при утомлении выше.

Во время прогулок чаще всего детей привлекает холодный металл или сосульки. Если прикоснуться к промёрзшей поверхности



незащищённой влажной кожей или облизнуть языком, ребёнок может получить холодовую травму – это локальное повреждение тканей. Если язык ребёнка примёрз к металлической поверхности, уговорите малыша потерпеть, зафиксируйте голову так, чтобы исключить резкие движения. Затем полейте на язык теплой водой, но ни в коем случае не горячей. Только этот способ позволит избежать травмы.

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