



Консультация для родителей

«Профилактика детского травматизма на объектах зимнего отдыха»

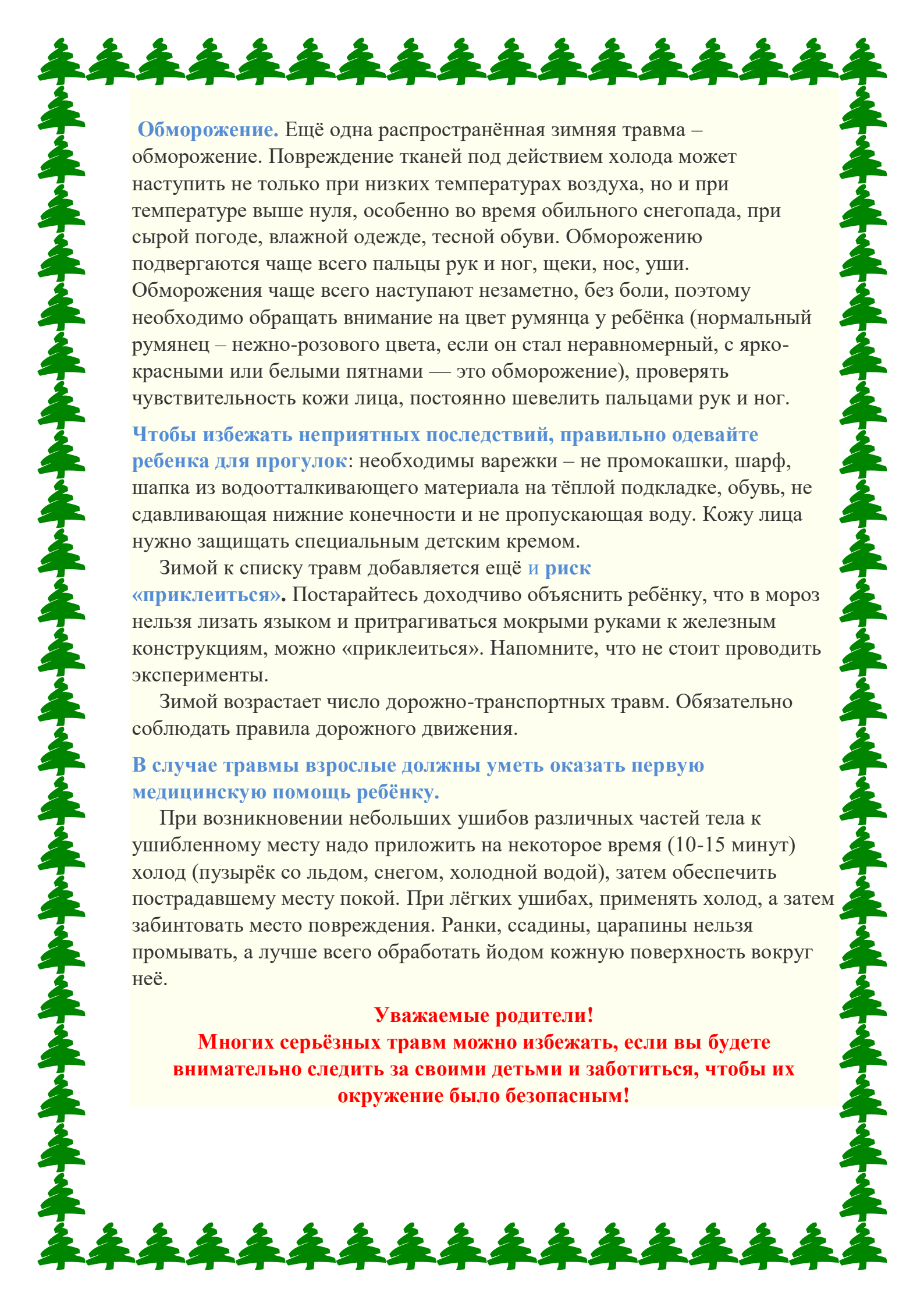
Каждую зиму детский травматизм увеличивается примерно на треть. Какие травмы типичны для этого времени года, и как их избежать?

Санки, лыжи, коньки – самые любимые развлечения детей зимой. К сожалению, именно они становятся причиной многих травм. Здесь возрастает роль взрослых, которые должны научить ребёнка правилам поведения, позволяющим избежать получения травм, и усилить контроль, за их соблюдением. Необходимо проверить санки, не повреждены ли они, крепление на лыжах, надёжно и правильно прикреплено оно к ногам ребёнка, а коньки на соответствие размера.

Именно взрослые должны проконтролировать места, где играют их дети зимой. Склон, который выбирается для спуска на санках или лыжах, обязательно должен быть вдалеке от дороги, свободен от палок и корней деревьев. Каждый ребёнок должен понимать, что катаясь с закрытыми глазами, можно столкнуться с соседом или деревом, а спуск спиной, снижает возможность управлять санками или лыжами, своевременно и адекватно реагировать на опасность. Особенно опасно цепляться к транспортным средствам, привязывать санки друг к другу, потерявшись, одни санки потянут за собой другие.

Игра в снежки, ещё одна зимняя забава, которая может привести к повреждениям глаз, поэтому задача взрослых убедить ребёнка беречься от попадания снега в лицо и не бросать снежки с ледяной корочкой и обледенелыми кусочками снега в друзей, особенно в голову.

Гололёд, довольно частое атмосферное явление зимой, является причиной множества травм и переломов. Во-первых, правильно подберите ребёнку обувь: предпочтение лучше отдать обуви с ребристой подошвой, произведённой из мягкой резины или термоэластопластов, без каблуков. Во-вторых, научите ребёнка перемещаться по скользкой улице: нужно не спешить, избегать резких движений, постоянно смотреть себе под ноги. Ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях, корпус при этом чуть наклонен вперёд. Держать руки в карманах в гололёд опасно, при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь. Огромную опасность в гололёд представляют ступеньки, по возможности избегайте их, если это невозможно, то ногу при спуске по лестнице необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция смягчит падение.



Обморожение. Ещё одна распространённая зимняя травма – обморожение. Повреждение тканей под действием холода может наступить не только при низких температурах воздуха, но и при температуре выше нуля, особенно во время обильного снегопада, при сырой погоде, влажной одежде, тесной обуви. Обморожению подвергаются чаще всего пальцы рук и ног, щеки, нос, уши. Обморожения чаще всего наступают незаметно, без боли, поэтому необходимо обращать внимание на цвет румянца у ребёнка (нормальный румянец – нежно-розового цвета, если он стал неравномерный, с ярко-красными или белыми пятнами — это обморожение), проверять чувствительность кожи лица, постоянно шевелить пальцами рук и ног.

Чтобы избежать неприятных последствий, правильно одевайте ребенка для прогулок: необходимы варежки – не промокашки, шарф, шапка из водоотталкивающего материала на тёплой подкладке, обувь, не сдавливающая нижние конечности и не пропускающая воду. Кожу лица нужно защищать специальным детским кремом.

Зимой к списку травм добавляется ещё **и риск «приклеиться».** Постарайтесь доходчиво объяснить ребёнку, что в мороз нельзя лизать языком и притрагиваться мокрыми руками к железным конструкциям, можно «приклеиться». Напомните, что не стоит проводить эксперименты.

Зимой возрастает число дорожно-транспортных травм. Обязательно соблюдать правила дорожного движения.

В случае травмы взрослые должны уметь оказать первую медицинскую помощь ребёнку.

При возникновении небольших ушибов различных частей тела к ушибленному месту надо приложить на некоторое время (10-15 минут) холод (пузырёк со льдом, снегом, холодной водой), затем обеспечить пострадавшему месту покой. При лёгких ушибах, применять холод, а затем забинтовать место повреждения. Ранки, ссадины, царапины нельзя промывать, а лучше всего обработать йодом кожную поверхность вокруг неё.

Уважаемые родители!

Многих серьёзных травм можно избежать, если вы будете внимательно следить за своими детьми и заботиться, чтобы их окружение было безопасным!