

Профилактика детского травматизма зимой

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 ребенка правилам поведения, позволяющим избежать получения травм, и усилить контроль за их соблюдением. Необходимо проверить санки, не повреждены ли они, крепление на лыжах, надежно и правильно прикреплено оно к ногам ребенка, а коньки на соответствие размера.

Санки и лыжи



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 ребенок 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, перевернувшись, одни санки потянут за собой другие.

Если вы решили доверить, ребенку самостоятельно спуститься с горки на санках, расскажите ему, что:

- спускаться следует только с ровных, пологих горок, без трамплинов, кочек, деревьев или кустов на пути;
- перед спуском нужно проверить, свободна ли трасса, не собираются ли ее пересекать с другого склона;
- на сани садятся только верхом, держась за веревочку. Ноги не ставят на полозья, держат с боков полусогнутыми;
- чтобы повернуть на ходу, достаточно спустить ногу на снег с той стороны, в которую хочешь повернуть сани;
- чтобы затормозить, надо опустить на снег ноги и резко поднять передок санок;
- научите его падать: в момент падения он должен уметь группироваться, собираться в комочек, так, чтобы ушиб приходился на как можно большую площадь.

Правила пользования тюбингом

- -необходимо соизмерять высоту спуска и сложность трассы с собственными силами;
- -перед спуском осмотреть трассу на отсутствие предметов повреждения тюбинга (камни, замёрзшие комья земли, сучья, стёкла и т.д.);
- -на одном тюбинге разрешается спуск одного взрослого человека, весом не более 100 кг для большого и не более 50 кг для малого тюбинга;
- -кататься только в строго отведенном для этого месте перед спуском с горки проверять, что на пути нет людей.
- -в процессе катания держаться за специальные ремни, расположенные по бокам тюбинга, а верёвочка должна находиться внутри тюбинга.
- -дети 6 до 12 лет допускаются только в сопровождении взрослых;
- -при массовом катании необходимо соблюдать правила безопасности для окружающих.



Запрещено:

- привязывать тюбинг к транспортным средствам;
- совершать любые действия, мешающие другим посетителям
- курить на склоне
- катание на одном «тюбинге» 2-х и более человек

- кататься в одежде или обуви, способной повредить тубинг;
- иметь при себе острые или посторонние предметы;
- прыгать и кататься стоя;
- кататься, не держась за ручки;
- ставить ноги внутрь тубинга;
- кататься детям до 6 лет;
- кататься детям от 6 до 12 лет без присмотра взрослых;
- кататься в состоянии алкогольного и наркотического опьянения;
- осуществлять контроль за детьми в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Коньки



На коньках лучше всего кататься в специально оборудованных местах или катках. Если не удастся избежать зимних игр на замершем водоеме, то дети должны знать основные правила поведения на льду:

- Нельзя использовать первый лед для катания, молодой лед тонок, непрочен и может не выдержать тяжести человека.
- Избегать места близкие к прорубям, спускам теплой воды от промышленных предприятий, рыбацким лункам и др.
- Опасно выбегать и прыгать на лед, когда неизвестна его прочность.
- Не следует испытывать прочность льда ударами ног, можно провалиться.

Снежки



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

Гололёд

Гололед, довольно частое атмосферное явление зимой, является причиной множества травм и переломов. Во-первых, правильно подберите ребенку обувь: предпочтение лучше отдать обуви с ребристой подошвой, произведенной из мягкой резины или термоэластопластов, без



каблуков. Во-вторых, научите ребенка 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 вперед. Держать руки в карманах в гололед опасно, при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь. Огромную опасность в гололед 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. Объясните ребенку, что внимание и осторожность - это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться в гололед.

Обморожение

Еще одна распространенная 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 ребенка (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 теплой подкладке, обувь, не сдавливающая нижние конечности и не пропускающая воду. Кожу лица нужно защищать специальным детским кремом.

Риск «приклеиться»



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

Зимние виды спорта.

Если ваш ребенок увлекается зимними видами спорта, позаботьтесь не только о его спортивной экипировке, но и о защите: наколенниках, налокотниках, защиты для позвоночника, они помогают в значительной мере уменьшить вероятность получения травм.

Дорожно-транспортных травмы.

Зимой возрастает число дорожно-транспортных травм. Часто ребенок видит, что машина приближается, но надеется проскочить, но на скользкой дороге водитель не успевает затормозить, поскольку увеличивается тормозной путь автомобиля. Пересекать проезжую часть дороги необходимо исключительно по пешеходному переходу ни в коем случае не перебегать, следует быть предельно внимательными. Обязательно соблюдать правила дорожного движения.

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

