

Зима – это не только пушистый снег, веселые детские игры во дворе, зимние виды спорта. Это ещё и переменчивая погода: то снегопад, то оттепель, то метель, то гололед. И все это зачастую способствует получению гололедных травм.

Внимание и осторожность являются основными средствами профилактики травматизма, причем, не только зимнего. Выходя на улицу, нужно контролировать буквально каждый свой шаг. Нерасчищенных улиц и раскатанных ледовых дорожек лучше вообще избегать. Лучше всего для зимы подходит обувь на плоской подошве. Важно, чтобы подошва была из нескользящего материала (рифленой резины или каучука с глубоким протектором), при этом рифление должно идти поперек подошвы или по типу сетки.

Главное правило - обувь должна быть устойчивой.

Особенно внимательными нужно быть на крыльце магазинов, аптек и многих других организаций, при строительстве которых использовалась плитка.

Желательно избегать ношения сумок на длинных ручках, которые свисая с плеча, перемещают центр тяжести и тянут вниз. Опасны в плане получения травм и капюшоны, которые сужают обзор и мешают при переходе улицы своевременно оценить ситуацию на дороге.

Как правило, травма – это результат падения. И чаще – неправильного падения.

Если вы чувствуете, что падения уже не избежать, постарайтесь присесть - так уменьшится высота, с которой вы упадете. Кроме того, в момент падения надо попытаться сгруппироваться - втянуть голову и прижать локти к бокам. Если, поскользнувшись, вы теряете равновесие, ни в коем случае не падайте на выпрямленные руки. Падать обязательно надо на бок, ведь если человек падает на спину, то угрозе травмирования подвергаются его позвоночник и голова. А если вы все-таки падаете на спину, прижмите подбородок к груди, а руки раскиньте как можно шире. Это застрахует вас от черепно-мозговой травмы.

При падении со скользкой лестницы очень важно защитить лицо и голову: постарайтесь прикрыть их руками. Не пытайтесь затормозить падение, растопырив руки и ноги, - это только увеличит количество переломов.

Человек получает травму в секунды, а выздоровление наступает очень медленно, ***поэтому будьте внимательны, осторожны! Берегите себя!***

Рекомендации родителям по профилактике несчастных случаев во время зимних прогулок

Зимние прогулки всегда приносят огромную радость детям.

Но зимнее время омрачает радость детей и родителей традиционными для этого времени года простудами и очень распространенными травмами.

Обезопасить себя от неприятных последствий зимних прогулок помогут простые и, казалось бы, само собой разумеющиеся правила. •

Безопасность на заснеженных улицах

Для предотвращения переохлаждения проследите за тем, чтобы одежда была многослойной (между слоями сохраняется воздух, долго удерживающий тепло тела) и свободной, а обувь – просторной и легкой. Если вы отпускаете ребенка гулять в мороз, попросите его возвращаться в тепло каждые 15-20 минут.

Зимние забавы – это чаще всего активный и подвижный отдых, во время которого может произойти другая неприятная крайность – перегрев организма. Поэтому наденьте на ребенка только необходимый минимум одежды, который позволит не замерзнуть и не будет мешать движениям. А лучшие сохраняют руки теплыми непромокаемые варежки с мехом внутри. И не забудьте прихватить сменную пару.

Предупредите своего ребенка о том, что под снегом могут скрываться такие неприятные сюрпризы, как стекла от разбитых бутылок, камни, куски железа и проволоки и просто мусор. Поэтому место для зимних игр надо выбирать подальше от помоек, окон, подъездов и строительных площадок. По этой же причине старайтесь избегать неочищенных улиц. Опасность могут представлять также раскатанные ледяные дорожки и скопления сосулек.

- Любому ребенку в любое время года пригодится умение правильно падать. Зимой этому учить легче. Найдите большой мягкий сугроб и потренируйтесь вместе падать на бок, аккуратно смягчая падение руками и подгибая колени. Приземление на спину или вперед на руки травматически опасно.
- **Катание на лыжах.** В целом, это наиболее безопасный вид зимних прогулок. Здесь важно лишь правильно выбрать длину лыж и размер ботинок (они должны быть точно впору). А если вы собираетесь скатываться на лыжах с горки, проверьте, чтобы она не была леденистой и слишком крутой или ухабистой.
- **Катание на коньках.** Безопасность на льду обеспечит выполнение следующих правил: Ботинок должен сидеть плотно, если на ноги ребенка надеты колготки и одна пара шерстяных носков. Не ходите на каток в те дни, когда на нем катается много людей. Риск получить серьезную травму в этом случае крайне велик. Смягчить падения поможет плотная одежда. От ушибов головы спасет мягкая ткань, вложенная в шапку в районе затылка. Не отходите от ребенка ни на шаг, чтобы в случае необходимости поддержать его, предотвратив этим серьезные травмы.
- **Санки.** Для прогулок на этом так любимом детьми зимнем «транспорте» придется одеться потеплее. Будьте особенно бдительными, переходя дорогу: если санки нельзя толкать перед собой, то ребенка следует вынуть из них.

Учтите, что кататься на санках с горки нежелательно. Но если этого не избежать, научите ребенка правилам поведения на горке.

- **Горки.** Объясните ребенку заранее, что на горке важно соблюдать дисциплину и последовательность. И убедитесь в безопасности горки: поблизости не должно быть дороги и препятствий в виде деревьев и заборов. Ну, и наверно, любая мама понимает, что для таких игр очень важно, чтобы одежда была непромокаемой и защищала от попадания снега внутрь.

Уважаемые родители! Помните!

Здоровье и безопасность детей в ваших руках!

Задача родителей – быть предусмотрительными и внимательными.