

«Профилактика детского травматизма в зимнее время года»

Каждую зиму детский травматизм увеличивается примерно на треть. Какие травмы типичны для этого времени года, и как их избежать? Самые любимые развлечения детей зимой это санки, лыжи, коньки. К большому сожалению, именно они становятся причиной многих травм. Соответственно возрастает ответственность взрослых, которые должны научить ребенка правилам поведения, позволяющим избежать опасности получения травм, и усилить контроль за их соблюдением. В первую очередь, взрослые должны убедиться, что санки без повреждений – со всеми дощечками, крепление на лыжах надежно и правильно прикреплено к ногам ребенка, а коньки соответствующего размера.

Конечно же именно взрослые должны проконтролировать те места, где играют их дети зимой.

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.

Запретите ребенку кататься с горок, выходящих на проезжую часть улицы или железнодорожное полотно, и разъясните, насколько это опасно для жизни.

Лыжи и коньки — непростые виды развлечения. Этому надо учить. Необходимы знания техники: умение ставить ногу, держать корпус, регулировать ритм дыхания, знание правил безопасности падения. Для этого есть тренер и опытные преподаватели. К врачу-травматологу попадают, в основном, дети ничему не обученные и ничего не умеющие.

Еще одна зимняя забава, это игра в снежки, 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.

Гололед, довольно частое 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 - одна из распространенных зимних травм. 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.

Дети познают окружающий мир через вкусовые ощущения. Ребенок первого года жизни все пытается попробовать на вкус, даже если это железные карусели или качели. Но не только язык может приклеиться к железу, влажные руки нагулявшегося ребенка также могут прилипнуть к спинке санок. Как помочь ребенку? Чтобы вызволить ребенка, нужно полить прилипшую часть тела теплой водой. Если ребенок приклеился к санкам, занесите малыша вместе с санками домой, постепенно ладошки оттают.

Задача родителей – уберечь ребенка от неприятностей, предупредить беду. Важно уметь оказать первую помощь, если ребенок получил травму. Следуя этим советам, вы обеспечите малышу веселые и безопасные прогулки, сохранив его здоровье.

Будьте здоровы!!!