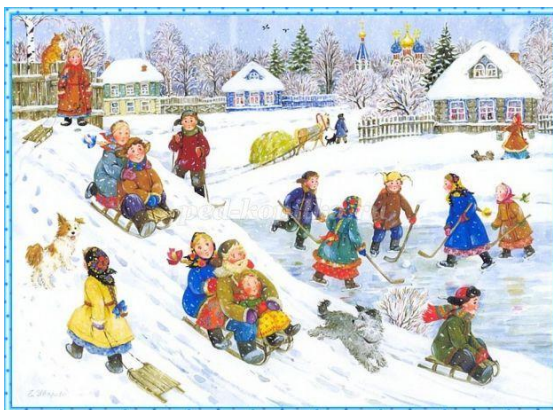


Рекомендации для родителей: «Как избежать детского травматизма зимой».



Санки, лыжи, коньки – самые любимые развлечения детей зимой. К сожалению, именно они иногда становятся причиной травм. Взрослым следует помнить: именно они должны научить ребенка правилам безопасного поведения и проследить за тем, как они соблюдаются.

Перед тем как отпустить ребенка кататься, проверьте надежность креплений на лыжах и лезвий на коньках, исправность санок. Кроме того, позаботьтесь о защите – наколенниках, налокотниках, защиты для позвоночника: они помогают в значительной мере уменьшить вероятность получения травм.

В очередной раз напомните детям, что на коньках следует кататься только в специально оборудованных местах. Объясните, что нельзя играть на льду замершего водоема: ведь даже при установившейся морозной погоде там могут быть проруби или промоины, которые крайне опасны.



Склон для спуска на санках или лыжах обязательно должен быть вдалеке от дороги, свободен от палок, деревьев и их корней. Кроме того, объясните ребенку, что, катаясь с закрытыми глазами, можно столкнуться с соседом или деревом, а спуск спиной снижает возможность управлять санками или лыжами и своевременно адекватно среагировать на опасность. Особенно опасно привязывать санки друг к другу. Перевернувшись, одни санки потянут за собой другие. Категорически запрещается кататься на санках, прикрепленных к транспортным средствам.

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.

Гололед также 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.

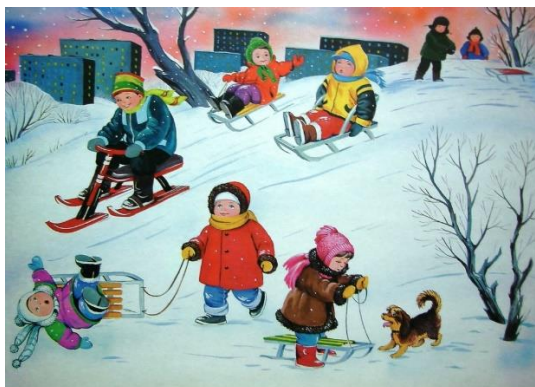


Держать руки в карманах в гололед опасно: при падении не будет времени их вынуть и постараться избежать падения или смягчить его. Еще одну опасность зимой представляют обледеневшие ступеньки. По возможности избегайте передвижения по ним. Если это невозможно, то держитесь за поручни, а ногу при спуске 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.

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, во время обильного снегопада, ветре, а также из-за влажной одежды и 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, а если он стал неравномерный, с ярко-красными или белыми пятнами, то возможно обморожение. В морозную погоду проверяйте чувствительность кожи лица ребенка, а также просите его постоянно шевелить пальцами рук и ног.

Объясните детям, что крайне опасно ходить вдоль стен домов, с крыш которых нависают сосульки!



Проведите беседу с ребенком о необходимости неукоснительного соблюдения правил безопасного поведения и сами демонстрируйте это личным примером!