

# Профилактика травматизма в зимний период

## Консультация для родителей



*Лучшая профилактика зимних травм – это осторожность и осмотрительность!*

## ПРИ КАТАНИИ С ГОРОК



- 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 ребенка падать: в момент падения он должен уметь группироваться, собираться в комочек, так, чтоб ушиб приходился на как можно большую площадь.

## СНИЖАЕМ ВЕРОЯТНОСТЬ ПАДЕНИЯ



- в гололедицу научите ребенка ходить по-особому – как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах. Идти желательно как можно медленнее на чуть согнутых коленях в ногах;
- очень важно не держать руки в карманах (с фиксированными руками возрастает вероятность не только падения, но и перелома). Свободные руки помогут удержать баланс;
- поскользнувшись, надо успеть сгруппироваться, быть готовым к падению. Научите этому ребенка;
- лучше всего падать на бок, ни в коем случае не стоит приземляться на выпрямленные руки, иначе велика вероятность перелома.

## Объяснять детям, что при переходе дороги:



- обязательно остановиться на обочине и посмотреть в обе стороны;
- перед тем как переходить дорогу, убедиться, что на дороге нет машин и других транспортных средств;
- идти, но ни в коем случае не бежать: водитель может не увидеть приближающегося быстро человека или не успеть среагировать;
- переходить дорогу только в установленных местах;
- на дорогу надо выходить спокойно, сосредоточенно, уверенно и так, чтобы водитель видел тебя;
- если транспортный поток застал на середине дороге, следует остановиться и не паниковать;
- если ребенок маленький, переходить только за руку через дорогу.

## ЧТОБЫ НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАТЬСЯ:



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.

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

## ФЕЙВЕРКИ И ПЕТАРДЫ



На рынок в новогодние праздники поступают многообразные пиротехнические средства, которые очень далеки от невинной игрушки и беззаботного проведения праздника. Первая вспышка и взрыв ослепляет и глушит. К тому же петарда может разорваться совсем не в том месте, где планируется. Если стрелять с руки, можно остаться без конечностей, получить ожоги рук и лица. Исходя из этого, стрельбу пиротехникой можно разрешать только подросткам старше 14 лет и только под наблюдением взрослых, соблюдая строгие правила безопасности. Запуская петарду, нельзя стоять под деревом, у стены, рядом с товарищами, стрелять с руки, направлять траекторию полета в сторону прохожих, животных, построек. Нельзя запускать петарды в помещении. Ну и, естественно, хранить в открытом доступе от детей.

## ПОВРЕЖДЕНИЕ ГЛАЗ



*Крепко слепленный и метко запущенный снежок может лишить ребенка зрения. Поэтому объясните ребенку, что во время снежного боя лучше находиться подальше от его эпицентра. А, если уже это не получается, то нужно учиться закрываться и уворачиваться от приближающего снаряда. А в случае попадания снежка в глаз, ребенка необходимо показать врачу-офтальмологу.*

*Ребенка необходимо научить быть внимательным, осторожным и осмотрительным.*