

Правила профилактики детского травматизма зимой



Зима - время повышенного травматизма. Дети ведут себя очень активно и именно в зимний период значительно возрастает число травм. Значительное число травм зимой происходит из-за неумения правильно кататься на санках, лыжах, коньках.

Причиной часто служит гололед, раннее наступление темноты, скользкая обувь. Ухудшение состояния проезжей части сказывается на увеличении частоты дорожных происшествий и росте числа пострадавших. Наиболее часты при этом травмы и обморожения.

Необходимо помнить основные правила профилактики травматизма:

- правильно подберите ребенку обувь: предпочтение лучше отдать обуви с ребристой подошвой, произведенной из мягкой резины или термоэластопластов, без каблучков с теплой стелькой. Обувь должна быть удобной и плотно прилегать к ноге;
- одевайте детей в теплую сухую одежду из натуральных материалов, с обязательным слоем нательного белья;
- обязательно защищайте открытые участки кожи, не забывая одевать детям перчатки, варежки, а уши и шею ребенка закрывайте шапкой, шарфом и поднятым воротником. Следует помнить, что капюшоны опасны в плане получения травм, они сужают обзор и мешают при переходе улицы своевременно оценить ситуацию на дороге. Не стоит забывать про световозвращатели (фликеры) на детской одежде, так как в зимний период на улице начинает рано темнеть.
- кожу лица нужно защищать специальным детским кремом за 30 минут до выхода на улицу;
- не следует забывать и о рациональном, сбалансированном питании детей – перед прогулкой необходимо обязательно поесть для выработки дополнительной энергии, которая будет обогревать детский организм.

Научите ребенка правилам поведения на дороге, во время занятия спортом и игр:

- обратите внимание детей на необходимость при перемещении отдавать предпочтение очищенным от снега и посыпанным песком дорожкам;
- во время передвижения по дороге, тротуару не нужно спешить, следует 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;
- по возможности необходимо избегать ступеньки, если это невозможно, то ногу при спуске по лестнице следует ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция смягчит падение;
- желательно избегать ношения сумок на длинных ручках, которые свисая с плеча, перемещают центр тяжести и тянут вниз;
- необходимо научить детей правильно падать, группируясь следующим образом: руки прижать к груди, ноги согнуть в коленях, голову втянуть в плечи;
- следует напомнить ребенку, как опасно играть и кататься на горках, расположенных рядом с дорогой;

- объясните ребенку, почему нельзя на сильном морозе снимать варежки и прислонять руки или язык к металлическим предметам, так как можно «прилипнуть»;
- нельзя использовать первый лед для катания, избегать места близкие к прорубям, спускам теплой воды от промышленных предприятий, рыбацким лункам.

Помните! Если падение или обморожение все же произошло – обязательно обратитесь за помощью к врачу. Повреждения могут быть более серьезными, чем кажутся на первый взгляд!

Аверкова Л.С., педагог социальный