

Профилактика детского травматизма в зимний период



Зима не только время замечательного и активного отдыха – это и период частых травм. Санки, лыжи, коньки, тюбинг – самые любимые развлечения зимой. К сожалению, именно они становятся причиной многих травм. В данный период родителям необходимо научить ребенка правилам поведения, позволяющим избежать получения травм, и усилить контроль за их соблюдением. Необходимо

проверить санки, не повреждены ли они; крепление на лыжах, надежно и правильно ли прикреплено оно к ногам; а коньки – на соответствие размера.

Именно взрослые должны проконтролировать места, где играют их дети зимой. Склон, который выбирается для спуска на санках или лыжах, обязательно должен быть вдалеке от дороги, свободен от палок и корней деревьев. Каждый ребенок должен понимать, что катаясь с закрытыми глазами, можно столкнуться с соседом или деревом, а спуск спиной, снижает возможность управлять санками или лыжами, своевременно и адекватно реагировать на опасность. Особенно опасно цепляться к транспортным средствам, привязывать санки друг к другу, перевернувшись, одни санки потянут за собой другие.

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, довольно частое атмосферное 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 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.

Внимание и осторожность – это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться в гололед.

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

Помните, лучшая профилактика зимних травм — это осторожность и осмотрительность!

Помощник врача-гигиениста отдела гигиены
Назарова Валерия Андреевна