



## **ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

Наступила зима, выпал первый снег, а значит наступила пора зимних забав: катания на лыжах, санках, тюбингах, игры в снежки, лепки снеговиков. Вместе с началом зимы наступают морозы, что грозит переохлаждением и обморожением, также опасен гололед, который может явиться причиной серьезных травм.

### **1. Профилактика ушибов и переломов**

Чтобы снизить вероятность падения в условиях гололеда, нужно соблюдать определенные правила:

- Правильно подберите обувь на не скользкой ребристой подошве.
- Аккуратно перемещайтесь по скользкой улице: не спешите, избегайте резких движений, смотрите себе под ноги. Ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях либо идти как на лыжах, не отрывая ноги от поверхности.
- Не держите руки в карманах в гололед, так как при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь.
- Опасность в гололед представляют ступеньки, поэтому ноги при спуске с лестницы необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция смягчит падение.
- Обязательно научитесь «правильно» падать – быстро группироваться, собираться в комочек или хотя бы вовремя сгибать ноги. Самый лучший вариант – научиться падать на бок. При падении нельзя выставлять вперед руки и приземляться на них.



**Лыжи, сноуборд и коньки** – это не просто виды зимних развлечений, это спорт, пусть даже на любительском уровне, поэтому ребенка необходимо обучить технике движений: уметь правильно ставить ногу, держать корпус, регулировать ритм дыхания.

Нужно помочь детям усвоить правила безопасности катания на лыжах, коньках и санках, а также обеспечить необходимыми средствами защиты (налокотники, наколенники, шлемы и т.д.) при занятиях зимними видами спорта.

Подбирайте размер лыж и сноуборда в соответствии с ростом. Не прыгать с трамплина при отсутствии специальной подготовки. При спуске на лыжах не выставляйте вперед лыжные палки.

### **На что обратить внимание, если ребенок получил травму?**

Если ребенок ударился головой об лед, к месту удара достаточно приложить холод. А вот если после травмы появились слабость, бледность, тошнота или рвота, срочно вызывайте «скорую» и до ее приезда обеспечьте пострадавшему полный покой. Это может быть сотрясение мозга. Нарастающая головная боль, дезориентация, заторможенность речи, внезапная потеря обоняния, нарушение ритма дыхания – говорят о том, что есть вероятность развития внутреннего кровотечения и гематомы. Несимметричное расширение зрачков в светлом помещении, когда один зрачок большой, а второй сужен, – это еще один сигнал, говорящий о серьезности травмы.

Еще одна частая зимняя травма – повреждение глаз. При игре в снежки нужно беречь от таких «снарядов» лицо. В случае попадания снежка в глаз, ребенка надо обязательно показать офтальмологу. Объясните ребенку, что нельзя кидаться снежками с ледяной корочкой и обледенелыми кусочками снега. Затвердевшие «боеприпасы» могут ударить не слабее булыжника.

### **Правила катания на санках**

Спускаться лучше с ровных, пологих горок без трамплинов, кочек, деревьев или кустов; перед спуском нужно проверить, свободна ли трасса по пути предполагаемого спуска; спускаться нужно сидя, держась за веревочку, не ставить ноги на полозья, а держать их с боков полусогнутыми; чтобы повернуть на ходу, достаточно спустить ногу на снег со стороны поворота; чтобы затормозить, надо опустить на снег ноги и резко поднять передок санок;

Категорически запрещено кататься с горок, выходящих на проезжую часть улицы или железнодорожное полотно, – это опасно для жизни!

### **Правила пользования тюбингом**

Необходимо соизмерять высоту спуска и сложность трассы с силами и возрастом ребенка; перед спуском нужно осмотреть трассу на отсутствие предметов повреждения тюбинга (камни, замерзшие комья земли, сучья, стекла и т.д.); на одном тюбинге может быть разрешен спуск взрослого человека (одного или с ребенком) общим весом не более 100 кг для большого и не более 50 кг для малого тюбинга; кататься можно только в строго отведенном для этого месте; перед спуском с горки проверять, нет ли на пути людей; в процессе катания нужно держаться за специальные ремни, расположенные по бокам тюбинга (веревочка должна находиться внутри тюбинга); дети 6 до 12 лет допускаются для катания только в сопровождении взрослых. Травматологи призывают отказаться от катания на тюбингах, так как ежегодно поступает большое количество травмированных, вследствие неудачного катания, так как это неуправляемый спортивный снаряд! При катании на тюбинге осуществлять правильную посадку – спина откинута назад, ноги согнуты в коленях. Помните, тюбинг при спуске с горки может развивать скорость до 40 км/ч

Зимой возрастает число транспортных травм. На скользкой дороге тормозной путь у автомобилей значительно больше. Часто ребенок видит, что машина приближается, но надеется проскочить. Машина просто не успевает затормозить. Не позволяйте маленьким детям одним переходить через дорогу, школьникам объясняйте особенности зимних правил безопасности.

## Профилактика обморожений

Обязательно регулируйте продолжительность прогулок, особенно это касается маленьких детей, их тонкая и нежная кожа не может противостоять сильному морозу и ветру. В морозную погоду вместо одной часовой прогулки организуйте две по 30 минут. Не выходите с маленьким ребенком на улицу при температуре ниже 15°C. Для защиты кожи используйте специальную детскую косметику – кремы и гигиеническую губную помаду, и не используйте перед прогулкой увлажняющие средства, так как это повысит вероятность обморожения. Важно! Наносить зимнюю косметику нужно за 30 минут до выхода из дома, именно столько времени нужно для проявления ее защитных свойств.

Для защиты от переохлаждения целесообразно надевать на детей одежду из натуральных тканей – хлопка, льна, шерсти, – они лучше впитывают влагу, оставляя относительно сухой кожу тела. Известно, что тепло сохраняет не только одежда, но и воздух между ее предметами, поэтому для эффективного теплосбережения нужно придерживаться принципа многослойности одежды. Зимняя одежда и обувь не должны быть тесными. Не забывайте взять термос с горячим питьем, если собираетесь на зимнюю прогулку или в долгую поездку на автомобиле. Не лишними будут запасные теплые носки и перчатки (рукавицы). Находясь зимой на улице, не стойте подолгу на одном месте, старайтесь больше двигаться, а если вы хотите покататься с детьми с горок, соблюдайте правила безопасного спуска. Регулярные занятия спортом или ежедневные физические упражнения, утренняя гимнастика, подвижные игры, а также полноценное и разнообразное питание являются не только средством укрепления здоровья ребенка, но и одной из мер профилактики травматизма.

Для полноценного функционирования опорно-двигательной системы в рационе ребенка должны присутствовать продукты, содержащие йод, кальций и витамин Д3. Основным источником йода – это морепродукты, особенно морская капуста и рыба. Кальций содержится в молоке и молочных продуктах. Витамин Д3, способствующий лучшему усвоению кальция, вырабатывается в коже при воздействии солнечного света, а также поступает в организм и с продуктами питания: жирной рыбой, яйцами, крупами. Значительную часть травм можно предотвратить, если не забывать об элементарных правилах безопасности.