# "Профилактика зимнего травматизма у ребенка"



Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок рос крепким, здоровым и не попадал в опасные ситуации. Однако, невозможно водить ребенка все время за руку. В первичной профилактике детского травматизма большая роль отводится родителям.

Чаще всего ребенок получает травму на первом месте: зацепился за что-то ногой или обул новые ботинки на скользящей подошве и т.д.

При наступлении зимы наступает пора санок, лыж, скольжение по ледяным дорожкам, игра в снежки. В это время года с детьми обязательно должны быть взрослые.

**Если вы решили доверить, ребенку самостоятельно спуститься с горки на санках, расскажите ему, что:**

* 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 его падать: в момент падения он должен уметь группироваться, собираться в комочек, так, чтобы ушиб приходился на как можно большую площадь.

**Чтобы избежать травм и обморожений** взрослым следует правильно подобрать зимнюю обувь для детей. Она должна быть удобной, теплой и главное - с крупной ребристой подошвой.

Чрезмерное кутание ребенка сковывает движения, не позволяя ребенку достаточно быстро передвигаться, и он начинает мерзнуть.

И нельзя забывать о том, что дотрагиваться на морозе до металлических предметов (санок, лесенки, горки, забор и т.д.) руками без варежек и языком, губами. Но уж если это произошло ни в коем случае не отрывать резко и не тянуть, а нужно смочить теплой или холодной водой (если нет, то подойдет даже слюна). И чтобы это произошло надо объяснить детям в доступной форме, как надо беречь себя, защищать.

**В случае травмы взрослые должны уметь оказать первую медицинскую помощь ребенку.**При возникновении небольших ушибов различных частей тела к ушибленному месту надо приложить на некоторое время (10-15 минут) холод (пузырек со льдом, снегом, холодной водой), затем обеспечить пострадавшему месту покой. При легких ушибах, применять холод, а затем забинтовать место повреждения. Ранки, ссадины, царапины нельзя промывать, а лучше всего обработать йодом кожную поверхность вокруг нее. При серьезных травмах следует обратиться к врачу.

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