

Татьяна Петина

Профилактика детского травматизма зимой

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение **детский** сад общеразвивающего вида № 8 «*Земляничка*»

Памятка

для родителей

Профилактика детского травматизма

в зимний период

Инструктор по физической культуре : Петина Т. Н.

2018г.

Каждую зиму **детский травматизм** увеличивается примерно на треть. Какие **травмы** типичны для этого времени года, и как их избежать?

Санки, лыжи, коньки - самые любимые развлечения детей **зимой**. К сожалению, именно они становятся причиной многих **травм**. Здесь возрастает роль взрослых, которые должны научить ребенка правилам поведения, позволяющим избежать опасности получения **травм**, и усилить контроль за их соблюдением.

В первую очередь, взрослые должны убедиться, что санки не повреждены со всеми дощечками, крепление на лыжах надежно и правильно прикреплено к ногам ребенка, а коньки соответствующего (*не большего и не меньшего*) размера.

Именно взрослые должны проконтролировать те места, где играют их дети **зимой**.

Склон, который выбирается для спуска на санках или лыжах, обязательно должен быть вдалеке от дороги: **зимой дорога скользкая**, и не всегда водитель транспортного средства сможет остановить его в нужный момент.

Каждый ребенок должен понимать, что катаясь с закрытыми глазами, можно столкнуться с соседом или деревом, а спуск, повернувшись спиной, снижает возможность управлять санками или лыжами, своевременно и адекватно реагировать на опасность. Опасно привязывать санки друг к другу. Именно это является причиной того, что перевернувшись, одни санки потянут за собой другие. Особенно опасно привязываться (*цепляться*) на ходу к транспортным средствам.

На коньках лучше всего кататься в специально оборудованных местах или на площадках. Если не удастся избежать зимних игр на замерзших местных реках, озерах и прудах, то дети должны знать основные правила поведения на льду.

Нельзя использовать первый лед для катания - молодой лед тонок, непрочен и тяжести человека не выдерживает! А в местах замерзания веток, досок и других предметов лед бывает еще слабее. И, если такие места запорошил снег, то катающийся или проходящий в этих местах человек может попасть в беду.

К опасным для катания и игр относятся места, близкие к прорубям и промоинам, образующимся быстрым течением рек, подземными ключами, выходящими на поверхность, спусками тёплой воды от промышленных предприятий, рыбацкие лунки, места выколки льда и др.

Непрочен мутный, мало прозрачный и беловатый лед. Одним из самых опасных мест считается спуск на лед в полосе его примыкания к суше - здесь часто бывают трещины.

Опасно выбегать и прыгать с берега на лед, когда неизвестна его прочность. Не следует испытывать прочность льда ударами ног, так не мудро и провалиться. Убедиться в прочности льда лучше всего с помощью подручных средств (*палка и др.*).

Игра в снежки - еще одна зимняя забава, которая может привести к повреждениям глаз. При игре в снежки нужно беречь от таких «снарядов» лицо. Задача взрослых убедить ребенка не бросать снежок в упор и не целить в голову. Объясните ребенку, что нельзя кидаться снежками с ледяной корочкой и обледевшими кусочками снега. Затвердевшие «боеприпасы» могут ударить не слабее булыжника.

Гололед - довольно частое атмосферное явление **зимой**, является причиной множества **травм**, полученных в этот период, в том числе среди детей. И здесь, подготовить ребенка по вопросам безопасного для здоровья поведения - задача для взрослых. Взрослые, просматривайте прогнозы погоды заранее и предпринимайте меры для обеспечения безопасности своей и своего ребенка заблаговременно. Во-первых, правильно подберите обувь: предпочтение лучше отдать обуви с ребристой подошвой, произведенной из мягкой резины или термоэластопластов. Объясните, особенно девочке-подростку, что ношение в гололед обуви на каблуках увеличивает в несколько раз риск получить **травму**.

Научите ребенка основным правилам поведения на улице в гололед. Во время перемещения по скользкой улице не надо спешить, избегать резких движений, постоянно смотреть себе под ноги; если нужно осмотреться, не стоит это делать на ходу - лучше остановиться. Ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях, корпус при этом чуть наклонен вперед. Держать по привычке руки в карманах в гололед опасно: при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь.

Свой маршрут по возможности надо проложить подальше от проезжей части. В то же время не желательно идти в непосредственной близости от стен зданий, на кровлях которых нередко образуются сосульки.

Огромную опасность в гололед представляют ступеньки; но если вам все-таки предстоит спуститься по скользкой лестнице, то ногу необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция позволяет съехать вниз, настолько аккуратно, насколько это возможно в подобной ситуации в принципе.

Объясните ребенку, что внимание и осторожность - это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться в гололед.

Еще одна распространенная зимняя **травма - обморожение**. Повреждение тканей под действием холода может наступить не только при низких температурах воздуха, но и при температуре выше нуля, особенно в периоды обильного снегопада, при сырой погоде, влажной одежде и нарушении нормального кровообращения (*тесная обувь*). Обморожению подвергаются чаще всего пальцы ног и рук, щеки, нос и уши.

Обморожения нередко наступают незаметно, без боли, поэтому необходимо чаще обращать внимание на цвет румянца у ребенка, проверять чувствительность кожи лица, постоянно шевелить пальцами рук и ног. Нормальный румянец - нежно-розового цвета. Если на прогулке вы заметили, что румянец у ребенка неравномерный, с ярко-красными или белыми пятнами - срочно возвращайтесь домой. Налицо признаки обморожения.

Чтобы избежать неприятных последствий, правильно одевайте ребенка для прогулок: необходимы варежки-непромокашки, шарф, шапка из водоотталкивающего материала на теплой подкладке, обувь, не сдавливающая конечность и не пропускающая воду. Кожу лица можно защитить специальным **детским кремом**, не содержащим воды.

Но **зимой к списку травм** добавляется еще и риск «*приклеиться*». Например, ребенок набегался, разгорячился, снял рукавички и притронулся к железной конструкции. Все - прилип. Еще хуже, если малыш решил поэкспериментировать и лизнул железо, к примеру, спинку санок. Постарайтесь доходчиво объяснить ребенку, что случится, если он схватится в мороз за железку, напомните, что не стоит проводить эксперименты.

Если ваш ребенок занимается какими-либо зимними видами спорта, позаботьтесь не только о его спортивной одежде, но и о защите. Наколенники, налокотники, защиты для позвоночника легко найти в магазинах — они помогают в значительной мере уменьшить вероятность получения **травм**.

Зимой возрастает число транспортных **травм**. Часто ребенок видит, что машина приближается, но надеется проскочить. Машина же просто

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

не успевает затормозить, поскольку на скользкой дороге тормозной путь у автомобилей значительно больше. Пересекая проезжую часть дороги, следует быть предельно внимательным, и, конечно же, правилом перехода на другую сторону улицы исключительно по пешеходному переходу ни в коем случае не пренебрегать. Не позволяйте маленьким детям одним переходить через дорогу, школьникам объясняйте особенности зимних правил безопасности.

Уважаемые взрослые! Многих серьезных **травм можно избежать**, если вы будете внимательно следить за своими детьми и заботиться, чтобы их окружение было безопасным!