**Как уберечь ребенка от зимних травм?**



Зима —  время веселых игр в снежки, катания на санках, коньках и лыжах, новогодние каникулы. Но не стоит забывать о переменчивой погоде: то снегопад, то оттепель, то метель, то гололед, которые зачастую способствуют получению травм, ушибов, переломов, обморожений.

Детский травматизм распространен куда больше, чем травматизм взрослых, и это не удивительно. Дети очень любознательны, пытаются активно познавать окружающий мир, но не всегда умеют оценить опасность ситуации. Как же уберечь от травм своего ребенка?

**Необходимо помнить основные правила профилактики травматизма.**

Прежде всего, правильно подберите ребенку обувь: отдайте предпочтение обуви с ребристой подошвой, произведенной из мягкой резины или термоэластопластов, без каблуков с теплой стелькой. Обувь должна быть удобной, ноги должны чувствовать себя комфортно и свободно.

Одевайте детей многослойно в теплую сухую одежду из натуральных материалов, с обязательным слоем нательного белья. Не забывайте надевать детям перчатки, варежки, а уши и шею ребенка закрывайте шапкой и шарфом. А вот капюшоны опасны в плане получения травм, они сужают обзор и мешают при переходе улицы, так как ребенок не может своевременно оценить ситуацию на дороге. Не стоит забывать и про 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. Помните и о рациональном, сбалансированном питании детей – перед прогулкой необходимо обязательно поесть для выработки дополнительной энергии, которая будет обогревать детский организм.

**И самое главное, 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 ступенек, если это невозможно, то ногу при спуске по лестнице следует ставить вдоль ступеньки, т.к. 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.

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

И главное – не оставляйте ребенка на улице одного без присмотра.