**Профилактика детского травматизма зимой**

**11.01.2023**

Санки, лыжи, коньки и сноуборд – всегда были и будут травмоопасным занятием. Но, если эти спортивные снаряды управляемые и используются, зачастую, в оборудованных для этого условиях, то вот тюбинг или, попросту «ватрушка» это основной поставщик травм.

Последнее время нашим детям и взрослым просто лень осваивать эти спортивные снаряды (санки, лыжи, коньки и сноуборд), а ватрушка – обыкновенный накачанный воздухом баллон, простой по своему использованию, но  абсолютно не управляем, особенно на необорудованных склонах. Ватрушка переворачивается с лёгкостью, её кидает  и бросает в разные стороны. И для катания на ватрушках нужны такие же средства защиты, как и для горных лыж и сноубордов.

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. Прежде чем поставить ребенка на лыжи или коньки, нужно научить этому ребенка. Необходимы знания техники: умение ставить ногу, держать корпус, регулировать ритм дыхания, знание правил безопасности падения. Родителям важно не только обучить ребенка безопасному катанию, но и не забыть обеспечить необходимыми средствами защиты (налокотники, наколенники, шлемы и т.д.).

Еще одна распространенная зимняя травма - обморожение. Чаще всего обморожению подвергаются 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. Если на прогулке вы заметили у ребенка белые  пятна на кожных покровах – срочно возвращайтесь домой! Налицо признаки обморожения!

Чтобы избежать неприятных последствий, правильно одевайте ребенка для прогулок: необходимы варежки, 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.

Нужно помнить и о том, что зимой не уменьшается и число транспортных травм. На скользкой дороге тормозной путь у автомобилей значительно больше. Об этом должны помнить не только дети, но и взрослые. Особенно – водители.

Любимые детские развлечения – фейерверки и петарды следует  разрешать только подросткам старше 16 лет и только под наблюдением взрослых, соблюдая строгие правила безопасности.

В зимний период, чтобы снизить вероятность падения нужно соблюдать некоторые правила:

* в гололедицу ходить нужно по-особому - как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах. Идти желательно как можно медленнее на чуть согнутых в коленях ногах;
* очень важно не держать руки в карманах (с фиксированными руками возрастает вероятность не только падения, но и перелома.);
* поскользнувшись, надо успеть сгруппироваться, быть готовым к падению. Лучше всего падать на бок, но ни в коем случае не стоит приземляться на выпрямленные руки.

Необходимо помнить, что взрослые играют важную роль  в воспитании своих детей. Крайне важно  отвлечься от своих забот, и особенно - от гаджетов, чтобы уделить им повышенное внимание!

*ГУЗ «Областная детская больница»*