Зимние забавы, могут быть опасны.

Дети ведут себя очень активно и зимой, и летом. Однако именно в зимний период значительно возрастает число травм и переломов костей. Здесь возрастает роль взрослых, которые должны научить ребенка правилам поведения, позволяющим избежать получения травм. Необходимо проверить санки, не повреждены ли они, крепление на лыжах, надежно и правильно ли прикреплено оно к ногам ребенка, а коньки на соответствие размера. Именно взрослые должны проконтролировать места, где играют их дети зимой. Склон, который выбирается для спуска на санках или лыжах, обязательно должен быть вдалеке от дороги, свободен от палок и корней деревьев. Если ваш ребенок увлекается зимними видами спорта, позаботьтесь не только о его спортивной экипировке, но и о защите: наколенниках, налокотниках, защиты для позвоночника, они помогают в значительной мере уменьшить вероятность получения травм. Игра в снежки, еще одна зимняя забава, которая может привести к повреждениям глаз, поэтому задача взрослых убедить ребенка не бросать снежки с ледяной корочкой и обледенелыми кусочками снега в друзей, особенно в голову.

Основную опасность в холодное время года представляет гололед.

Во-первых, правильно подберите ребенку обувь: предпочтение лучше отдать обуви с ребристой подошвой, произведенной из мягкой резины или термоэластопластов, без каблуков.

Во-вторых, научите ребенка перемещаться по скользкой улице: нужно не спешить, избегать резких движений, постоянно смотреть себе под ноги.

Зимой к списку травм добавляется еще и риск «приклеиться». Постарайтесь доходчиво объяснить ребенку, что в мороз нельзя лизать языком и притрагиваться мокрыми руками к железным конструкциям.

Зимой возрастает число дорожно-транспортных травм. Часто ребенок видит, что машина приближается, но надеется проскочить, но на скользкой дороге водитель не успевает затормозить, поскольку увеличивается тормозной путь автомобиля, дети порой забывают об опасности и устраивают игры на дороге. Напоминайте своим детям о правилах дорожного движения для пешеходов в зимний период. Прежде всего, разъясните:

Где, когда и как можно переходить проезжую часть.

Расскажите, как опасно играть и кататься на горках, расположенных рядом с дорогой.

Объясните своим детям, что на зимней дороге тормозной путь автомобиля увеличивается в несколько раз.

Одевайте детей в яркую одежду, а в темное время суток нужно иметь на ней световозвращатели – фликеры.

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 во время обильного снегопада, при сырой погоде, влажной одежде, тесной обуви. Обморожению подвергаются чаще всего пальцы рук и ног, щеки, нос, уши.

Обморожения чаще всего наступают незаметно, без боли, поэтому необходимо обращать внимание на цвет румянца у ребенка (нормальный румянец – нежно-розового цвета, если он стал неравномерный, с ярко-красными или белыми пятнами — это обморожение), проверять чувствительность кожи лица, постоянно шевелить пальцами рук и ног.

Чтобы избежать неприятных последствий, правильно одевайте ребенка для прогулок: необходимы варежки – не промокашки, шарф, шапка из водоотталкивающего материала на теплой подкладке, обувь, не сдавливающая нижние конечности и не пропускающая воду. Кожу лица нужно защищать специальным детским кремом.

Многих серьезных травм можно избежать, если мы – взрослые, будем внимательно следить за своими детьми и заботиться, чтобы их окружение было безопасным!