**Профилактика детского травматизма в зимнее время**

Совсем скоро каникулы! Дети ведут себя очень активно и зимой, и летом. Однако именно в зимний период значительно возрастает число травм, особенно в период школьных каникул, когда дети больше располагают свободным временем, чаще находятся на улице и остаются без присмотра взрослых.

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.

**Родителям необходимо помнить основные правила профилактики травматизма:**

* правильно подберите ребенку обувь: предпочтение лучше отдать обуви с ребристой подошвой, без каблуков с теплой стелькой. Обувь должна быть удобной и плотно прилегать к ноге;
* одевайте детей многослойно в теплую сухую одежду из натуральных материалов, с обязательным слоем нательного белья;
* не забывая одевать детям перчатки, варежки-не промокашки, шапки, шарф и поднимайте воротник. Следует помнить, что капюшоны опасны в плане получения травм, они сужают обзор и мешают при переходе улицы. Не стоит забывать про световозвращатели (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;
* перед прогулкой необходимо обязательно поесть для выработки дополнительной энергии, которая будет обогревать детский организм.

**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;
* перед тем как переходить улицу необходимо остановиться на обочине, посмотреть в обе стороны, убедиться, что на дороге нет машин или других транспортных средств;
* переходить дорогу только в установленных местах на зеленый сигнал светофора;
* если транспортный поток застал на середине дороги, следует остановиться и не паниковать;
* маленького ребенка переводить через дорогу надо только за руку;
* детям нельзя играть возле дороги: с мячом, спускаться на санках, если горка находится рядом с проезжей частью;
* 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 ступеньки, если это невозможно, то ногу при спуске по лестнице следует ставить вдоль ступеньки, 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.

Уважаемые родители, помните, лучшая профилактика зимних травм – это осторожность и осмотрительность!

Инструктор-валеолог Н.Сакович