

*Консультация для родителей.
«Профилактика зимнего травматизма у детей».*



Для предупреждения зимнего травматизма необходимо соблюдать следующие простые правила:

*Носить обувь желательно на плоской подошве или на низком квадратном каблуке. Лучше, если подошва будет с крупной ребристостью, которая не скользит.

*В гололедицу ходить нужно по-особому - как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах. Идти желательно как можно медленнее. Скользить по льду специально не стоит — это увеличивает обледенение подошвы.

*Помните, чем быстрее шаг, тем больше риск упасть. Лицам пожилого возраста, наиболее подверженным травматизму, рекомендуется прикреплять на подошву привычной обуви специальные противогололедные накладки.

*Следует соблюдать технику безопасности при занятии экстремальными видами спорта, использовать все необходимые защитные аксессуары (налокотники, наколенники, шлемы и т. д.). Важно обучить ребёнка соблюдению техники безопасности при катании на лыжах, коньках, санках. Не забудьте обеспечить детей всеми необходимыми средствами защиты.



Как нужно падать «правильно?»

*Если чувствуете, что падаете, постарайтесь присесть-так уменьшится высота с которой вы падаете. Помимо того, в момент падения нужно сгруппироваться- притяните подбородок к груди, уберите кисти рук к животу, прижмите локти к бокам. Постарайтесь выдвинуть плечи вперёд и держите ноги вместе. В сочетании с приседанием это и даст группировку. Основное условие для правильного выполнения не бояться ушиба заранее.

* Если подскользнувшись, вы потеряли равновесие, ни в коем случае не приземляйтесь на выпрямленные руки! Постарайтесь сгруппироваться и сделать поворот в сторону, так, чтобы удар пришёлся на боковую поверхность падающего туловища. Так вы обезопасите позвоночник, таз и конечности от перегрузок.

*Если падаете на спину-прижмите подбородок к груди, а руки раскиньте шире. Это обезопасит вас от черепно-мозговой травмы.

*Если падаете со скользкой лестницы, очень важно защитить лицо и голову: постарайтесь прикрыть их руками. Не пытайтесь затормозить падение, растопыривая руки и ноги-это только увеличит количество переломов.

Взрослым необходимо уметь оказать первую помощь ребёнку.

- Внимание и осторожность являются основными средствами для профилактики травматизма, и не только зимнего.

А потому, выходя на улицу, особенно в те дни, когда «плюс» на улице меняется на минус или наоборот, нужно оценивать каждый свой шаг! Помните, лучшая профилактика зимних травм - это осторожность и осмотрительность!