

Консультация для родителей «Зимний травматизм»

Началась зима, но погода в этом году очень коварная – снег, на следующий день дождь при сильном ветре и вот под ногами образуется гололед. А на следующий день опять снег, он присыпает лед и получается очень **травмоопасная** дорога. Наша с вами (воспитателей и родителей) задача сберечь здоровье детей этой зимой.

Медики, утверждают, что основной причиной **зимнего травматизма** является банальная спешка, когда пешеходы попросту не замечают льда, припорошенного снегом и не соблюдение техники безопасности при занятиях зимними видами спорта и развлечения (*коньки, лыжи, санки, тюбинги, сноуборды*).

Зимняя прогулка всегда приносит огромную радость детям и взрослым. Важно знать как одеть ребенка - правильный подбор обуви. предпочтение нужно отдавать обуви с ребристой подошвой, произведенной из мягкой резины, без каблучков. Так же нужно научить ребенка перемещаться по скользкой улице – нужно не спешить, не держать руки в карманах, избегать резких движений, смотреть себе под ноги. Ноги должны быть расслаблены и согнуты в коленях, тело наклонено вперед. Огромную опасность в гололед представляют ступеньки. По возможности избегайте их, если это невозможно, то ногу при спуске по лестнице необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае падения. Такая позиция смягчит его. Объясните ребенку что внимание и осторожность – это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться в гололед.

Впереди сильные морозы и еще одна распространенная **зимняя травма – обморожение**. Повреждение тканей кожи лица и рук 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 чаще всего подвергаются пальцы рук и ног, щеки, нос, уши. Обморожение наступает чаще всего незаметно, без боли, поэтому необходимо обратить внимание на цвет румянца у ребенка (нормальный румянец – нежно розового цвета, если он стал неравномерным, с ярко красными или белыми пятнами – это обморожение. Чтобы избежать неприятных последствий, правильно одевайте ребенка на прогулку: необходимы варежки – непромокашки, шарф, шапка из водоотталкивающих материалов на теплой подкладке, обувь не сдавливающая нижние конечности и не пропускающая воду. Кожу лица нужно защищать детским кремом и гигиенической помадой. Также желательно верхнюю одежду оснастить светоотражающими элементами, так как световой день очень маленький и дорога в детский сад и из детского сада в основном приходится на темное время суток.

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, можно *«приклеиться»*. Напомните, что не стоит проводить эксперименты.

Если ребенок занимается зимними видами спорта позаботьтесь не только о его спортивной экипировке, но и о защите: наколенниках, налокотниках, защита для позвоночника, они помогают в значительной мере уменьшить вероятность получения травм.

Уважаемые родители! Многих серьезных травм можно избежать, если вы будете внимательно следить за своими детьми и заботиться, чтобы их окружение было безопасным. Быть примером для детей и самим соблюдать правила поведения зимой.