**Профилактика детского травматизма в зимний период**

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.

Если вы решили доверить, ребенку самостоятельно спуститься с горки на санках, расскажите ему,что:

• спускаться следует только с ровных, пологих горок, без трамплинов, кочек, деревьев или кустов на пути;

• перед спуском нужно проверить, свободна ли трасса, не собираются ли ее пересекать с другого склона;

• на сани садятся только верхом, держась за веревочку. Ноги не ставят на полозья, держат с боков полусогнутыми;

• чтобы повернуть на ходу, достаточно спустить ногу на снег с той стороны, в которую хочешь повернуть сани;

• чтобы затормозить, надо опустить на снег ноги и резко поднять передок санок;

•научите его падать: в момент падения он должен уметь группироваться, собираться в комочек, так, чтобы ушиб приходился на как можно большую площадь.

Категорически запретите ребенку кататься с горок, выходящих на проезжую часть улицы или железнодорожное полотно, и разъясните, насколько это опасно для жизни.

Чтобы избежать **травм** и обморожений взрослым следует правильно подобрать **зимнюю обувь для детей**. Она должна быть удобной, теплой и главное - с крупной ребристой подошвой.

Еще одна частая **зимняя травма – повреждение глаз**. Крепко слепленный и метко запущенный снежок может лишить ребенка зрения. Поэтому объясните ребенку, что во время снежного боя лучше находиться подальше от его эпицентра. А в случае попадания снежка в глаз, ребенка необходимо показать врачу-офтальмологу.

В **период зимних** каникул и новогодних праздников самые любимые **детские** развлечения – фейерверки и петарды. На рынок новогодних праздников поступают многообразные пиротехнические средства, которые очень далеки от невинной игрушки и беззаботного проведения праздника. Первая вспышка и взрыв ослепляет и глушит. К тому же, петарда может разорваться совсем не в том месте, где планируется. Если стрелять с руки, можно остаться без конечностей, получить ожоги рук и лица. Исходя из этого, стрельбу пиротехникой можно разрешать только подросткам старше 14 лет и только под наблюдением взрослых, соблюдая строгие правила безопасности. Запуская петарду, нельзя стоять под деревом, у стены, рядом с товарищами, стрелять с руки, направлять траекторию полета в сторону прохожих, животных, построек. Нельзя запускать петарды в помещении.

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, ни в коем случае не стоит приземляться на выпрямленные руки.

Чтобы предупредить возникновение дорожно-транспортного **травматизма**, дети должны знать и соблюдать следующие правила,когда переходят дорогу:

• остановиться на обочине;

• посмотреть в обе стороны;

• перед тем как переходить дорогу, убедиться, что на дороге нет машин или других транспортных средств;

• идти, но ни в коем случае не бежать;

• переходить дорогу только в установленных местах

• на дорогу надо выходить спокойно, сосредоточенно, уверенно и так, чтобы водитель видел тебя;

• 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, особенно с мячом.

В случае **травмы** взрослые должны уметь оказать первую медицинскую помощь ребенку. При возникновении небольших ушибов различных частей тела к ушибленному месту надо приложить на некоторое время *(10-15 минут)* холод (пузырек со льдом, снегом, холодной водой, затем обеспечить пострадавшему месту покой. При легких ушибах, применять холод, а затем забинтовать место повреждения. Ранки, ссадины, царапины нельзя промывать, а лучше всего обработать йодом кожную поверхность вокруг нее.

Для укрепления костей дети должны употреблять продукты, которые содержат йод, кальций и витамин Д. Основной источник йода - морепродукты, особенно морская капуста, рыба. Кальций содержится в молоке и молочных продуктах, витамин Д способствует лучшему усвоению кальция и образуется при воздействии солнечного света на кожу.Он поступает и с некоторыми продуктами питания: жирной рыбой, яйцами, крупяными блюдами. Кроме того, предотвратить **травмы** помогут и физические нагрузки.

Помните, лучшая **профилактика зимних травм —**

это осторожность и осмотрительность!