



Несмотря на холода, зима – скорее всего, один из самых веселых и разнообразных с точки зрения отдыха времён года. Сколько приятных эмоций можно получить, играя в традиционные зимние забавы – снежки, а также катаясь на санках, ватрушках, лыжах, коньках и сноуборде! Особенно увлекательно такое времяпрепровождение для детей. Однако в любом, даже самом весёлом и радостном занятии, во избежание беды и травм необходимо соблюдать меры предосторожности.

Санки, лыжи, коньки – самые любимые развлечения детей зимой. К сожалению, именно они становятся причиной многих травм. Здесь возрастает роль взрослых, которые должны научить ребенка правилам поведения, позволяющим избежать получения травм, и усилить контроль за их соблюдением. Необходимо проверить санки, не повреждены ли они, крепление на лыжах, надежно и правильно прикреплено ли 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. Особенно опасно цепляться к транспортным средствам, привязывать санки друг к другу: перевернувшись, одни санки потянут за собой другие.

Катание на коньках – несомненно, полезное для здоровья ребенка занятие. Если каток не расположен в двух шагах от вашего дома, обязательно возьмите с собой комплект сухой одежды, сменные варежки и носки. Катаясь на льду, ребенок может легко вспотеть, а если вы его не переоденете, на обратном пути малыш переохладится. Важно правильно подобрать коньки: они должны быть не слишком тесными, не слишком свободными. Коньки должны комфортно «сидеть» на ноге и обеспечивать хорошую поддержку голеностопному суставу. Обязательно регулярно затачивайте коньки.

Сверху на ботинок рекомендуется надевать плотный чехол (вполне подойдут гетры) – он будет фиксировать место шнуровки и не позволит развязавшемуся шнурку сползти вниз под лезвия (это может грозить травмами). На коньках лучше всего кататься в специально оборудованных местах или катках. Катание на коньках по льду водоема может быть сопряжено тоже с несколькими опасностями. Две самые основные это – недостаточная толщина льда и наличие лунок, которые остались после рыбаков. В связи с выше указанным, требуется уделять особое внимание к выбору места для катания на зимнем водоеме.

Любимое зимнее развлечение детей (а подчас и взрослых) – катание с гор. Это занятие, приносящее массу удовольствий, к сожалению, часто приводит к травмам разной степени тяжести. Прежде чем посадить ребенка на санки и отправить его с горы вниз, постарайтесь всецело оценить ситуацию: много ли народу катается, есть ли здесь лыжники и сноубордисты, нет ли поблизости деревьев или строений, в которые могут случайно въехать санки ребенка. Особое внимание обратите на то, чтобы конец горки не выходил на проезжую часть дороги!

Игра в снежки – еще одна зимняя забава, которая может привести к повреждениям глаз, поэтому задача взрослых убедить ребенка беречься от попадания снега в лицо и не бросать снежки с ледяной корочкой и обледенелыми кусочками снега в друзей, особенно в голову.

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. Не пытайтесь насильно «оторвать» пострадавшего, иначе вы повредите поверхность языка. Лейте теплую воду на место прилипания. Хорошее средство для заживления ранки – барсучий жир, но и слюна сама по себе – сильное заживляющее средство. Не давайте ребенку горячей и острой пищи. Если рана

будет сильно беспокоить, то нужно обратиться к врачу.

Для прогулок и игр зимой позаботьтесь об удобной и тёплой одежде и обуви.

Уважаемые взрослые! Многих серьезных травм можно избежать, если вы будете внимательно следить за своими детьми и заботиться о них!

Телефоны экстренных служб: 03, 103 (сот.), 112.

Будьте осторожны, берегите себя и своих детей!!!