

## *Профилактика случаев травматизма и гибели детей от внешних причин в зимний период*

*Профилактика случаев травматизма и гибели детей от внешних причин в зимний период* включает законодательные меры, образовательные программы и рекомендации для родителей. Причины травм в зимний период чаще всего связаны с гололёдом, ранним наступлением темноты, скользкой обувью. Для детей особую опасность представляет катание на санках, лыжах, коньках, ледянках и тюбингах.

Для профилактики случаев травматизма и гибели детей от внешних причин в зимний период важно научить ребёнка правилам безопасного поведения на улице, дома, при занятиях спортом и в чрезвычайных ситуациях.

### *На улице:*

- Правильно подобрать обувь на нескользкой ребристой подошве.
- Научить ребёнка перемещаться по скользкой улице: не спешить, избегать резких движений, смотреть себе под ноги. Ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях либо идти как на лыжах, не отрывая ноги от поверхности.
- Не держать руки в карманах в гололёд, так как при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь.
- Опасность представляют ступеньки, поэтому ноги при спуске с лестницы необходимо ставить вдоль ступеньки — в случае потери равновесия такая позиция смягчит падение.
- Научить детей «правильно» падать — быстро группироваться, собираться в комочек или хотя бы вовремя сгибать ноги. При падении нельзя выставлять вперёд руки и приземляться на них.
- Объяснить, что нельзя играть у дороги и выбегать на проезжую часть.
- Не разрешать ребёнку валяться и играть в сугробах, которые находятся, например, под окнами домов или около подъезда. Опасно прыгать в сугроб с высоты — под свежевypавшим снегом может быть всё что угодно.

### *Дома:*

- Одевать ребёнка многослойно в тёплую сухую одежду из натуральных материалов с обязательным слоем нательного белья.
- Защищать открытые участки кожи: надевать перчатки, варежки-не промокашки, а уши и шею закрывать шапкой, шарфом и поднятым воротником.
- Защищать кожу лица специальным детским кремом за 30 минут до выхода на улицу.
- Регулировать продолжительность прогулок — особенно это касается маленьких детей, их тонкая и нежная кожа не может противостоять сильному

морозу и ветру. В морозную погоду, вместо одной часовой прогулки, организовать две по 30 минут.

- Не надевать ребёнку на прогулку шапки на завязках, длинные шарфы, чтобы предотвратить удушение, например, при катании с горки (шарф может зацепиться за санки).

#### *При занятиях спортом:*

- Кататься на санках, тюбингах нужно в оборудованных для этого местах. Трасса должна быть огорожена, приспособлена для спуска на санках, ватрушках. На пути не должно быть препятствий в виде деревьев, транспорта, дорог.

- Положение в санках должно быть строго ногами вперёд и сидя. Спуск лёжа на животе вперёд головой, спиной по ходу движения или на коленях может быть опасным для жизни.

- Не оставлять ребёнка на горке, льду, во время катания на лыжах без присмотра. Присутствие взрослого — возможность среагировать, остановить ребёнка вовремя, помочь зафиксировать коньки, уберечь от опасности и быстро оказать помощь в случае падения.

- Не позволять ребёнку находиться на льду, горке в состоянии усталости — вероятность травм и несчастных случаев при утомлении выше.

#### *При чрезвычайных ситуациях:*

- Не выходить с ребёнком на заледеневшие водоёмы. Если лёд провалился, нужно громко звать на помощь и пытаться выбраться, наползая или накатываясь на край. Барахтаться нельзя.

- Обращать внимание на сосульки и снег на крышах домов — такие места надо обходить стороной.

- Обращать внимание на огороженные участки тротуаров и не заходить в опасные зоны.

- Если во время движения по тротуару слышен наверху подозрительный шум, — нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Бежать от здания тоже нельзя — нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырёк крыши послужит укрытием.

- Если падение или обморожение всё же произошло, — обязательно обратиться за помощью к врачу. Повреждения могут быть более серьёзными, чем кажутся на первый взгляд.