**ПАМЯТКА**

**По предупреждению детского травматизма в Зимний период.**

Администрация муниципального образования «Город Удачный» **напоминает:**  каждую зиму детский травматизм увеличивается примерно на треть. Какие травмы типичны для этого времени года, и как их избежать?

Санки, катание с горок, игра в снежки – 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 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. Каждый ребенок должен понимать, что, катаясь с закрытыми глазами, можно столкнуться с соседом или деревом, а спуск спиной, снижает возможность управлять санками или лыжами, своевременно и адекватно реагировать на опасность. Объясните детям, что при катании с горок нельзя толкать друг друга, съезжать можно, если ребенок, скатившийся до них, отошел в сторону.

Особенно опасно цепляться к транспортным средствам, привязывать санки друг к другу, перевернувшись, одни санки потянут за собой другие.

На коньках лучше всего кататься в специально оборудованных местах или катках. Если не удается избежать зимних игр на замершем водоеме, то дети должны знать основные правила поведения на льду:

избегать места близкие к прорубям, спускам теплой воды от промышленных предприятий, рыбацким лункам и др.;

опасно выбегать и прыгать с берега на лед, когда неизвестна его прочность;

не следует испытывать прочность льда ударами ногой, можно провалиться.

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.

Гололед, довольно частое явление зимой, является причиной множества травм и переломов. Во-первых, правильно подберите ребенку обувь: предпочтение лучше отдать обуви с ребристой подошвой, произведенной из мягкой резины, термоэластопластов или войлока, без каблуков. Во-вторых, научите ребенка перемещаться по скользкой улице: нужно не спешить, избегать резких движений, постоянно смотреть себе под ноги. Ноги должны быть слегка расслабленны и согнуты в коленях, корпус при этом чуть наклонен вперед. Держать руки в карманах на скользких участках опасно, при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь. Огромную опасность представляют обледеневшие ступеньки, по возможности избегайте их, если это невозможно, то ногу при спуске по лестнице необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция смягчит падение, держитесь за перила – это поможет избежать падения.

Объясните ребенку, что внимание и осторожность - это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться.

Еще одна распространенная зимняя травма – обморожение. Повреждение тканей 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 подвергаются чаще всего пальцы рук и ног, щеки, нос, уши.

Обморожения чаще всего наступают незаметно, без боли, поэтому необходимо обращать внимание на цвет румянца у ребенка (нормальный румянец – нежно-розового цвета, если он стал неравномерный, с ярко-красными или белыми пятнами - это обморожение), проверять чувствительность кожи лица, постоянно шевелить пальцами рук и ног.

Чтобы избежать неприятных последствий, правильно одевайте ребенка для прогулок: необходимы непромокаемые варежки, шарф, шапка из водоотталкивающего материала на теплой подкладке, обувь, не сдавливающая нижние конечности, не пропускающая влагу и обеспечивающая тепло. Кожу лица нужно защищать специальным детским кремом.

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 ваш ребенок увлекается зимними видами спорта, позаботьтесь не только о его спортивной экипировке, но и о защите: наколенниках,

налокотниках, защиты для позвоночника, они помогают в значительной мере уменьшить вероятность получения травм.

*Зимой возрастает число дорожно-транспортных травм. Часто ребенок видит, что машина приближается, он надеется проскочить, но на скользкой дороге водитель не успевает затормозить, поскольку увеличивается тормозной путь автомобиля.* *Пересекать проезжую часть дороги необходимо исключительно по пешеходному переходу ни в коем случае не перебегать, следует быть предельно внимательными. Обязательно соблюдать правила дорожного движения.*

Уважаемые родители! Многих серьезных травм можно избежать, если вы будете внимательно следить за своими детьми и заботиться, чтобы их окружение было безопасным!

Администрация МО «Город Удачный»