***Консультация для родителей***

**" Как предотвратить зимние травмы"**

Зима приносит не только веселые праздники и хорошее настроение, она приносит и печальные события, например, травмы.

Травма (от греч. рана)- физическое повреждение организма под воздействием внешних факторов.

Дети ведут себя очень активно и зимой, и летом. Однако именно в зимний период значительно возрастает число травм, особенно если дети остаются без присмотра взрослых.

Что же делать, чтобы способствовать предупреждению травмы?

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.

предпочтение необходимо отдавать обуви с ребристой подошвой.

Если у Вашего ребёнка на сапогах или ботинках подошва гладкая, обратитесь в обувную мастерскую и попросите приспособить обувь к зимнему времени. В домашних условиях иногда советуют наклеивать на подошву обычный пластырь, но надолго его, конечно, не хватит. Особенно важно, чтобы обувь была удобной, не натирала.

Если травма всё же получена, необходимо оказать первую медицинскую помощь ребёнку и обязательно обратиться к врачу, в ближайший травмпункт. Главное - нельзя заниматься самолечением и оттягивать визит к врачу до последнего.

Родители должны знать, что даже легкие на первый взгляд падения могут оказать коварными. Поэтому важно быстро распознать опасные симптомы и суметь оказать первую помощь.

Растяжение связок

Симптомы – резкая боль при движении, припухлость, кровоподтёки.

Что делать? Наложить повязку (эластичный бинт), обеспечив неподвиж-ность сустава, и обратиться к врачу. Для уменьшения отёка можно наложить на больное место смоченную в холодной воде ткань или пузырь со льдом (но не более чем на 1-2 часа). Можно принять обезболивающее.

Вывих

Симптомы – сильная боль, отёк, неподвижность, изменение формы сустава.

Что делать? Не старайтесь самостоятельно вправить вывихи, это может привести к болевому шоку у пострадавшего и дополнительным повреждениям. Нужно обеспечить неподвижность и покой повреждённого сустава: руку подвесить на бинте, шарфе, ремне, на ногу наложить шину (например, плоские доски) или прибинтовать её к другой ноге. При вывихе бедра – положить пострадавшего на здоровый бок, не давая двигаться. Для уменьшения боли – приложить к повреждённому месту пузырь со льдом или холодной водой, дать обезболивающее.

В случае крайней необходимости, когда нет возможности вызвать врача, больного нужно транспортировать в больницу самостоятельно, соблюдая особую осторожность.

Перелом

Симптомы – сильная, резкая боль, усиливающаяся при движении конечностью, чувствительность даже к очень слабому прикосновению. Отёчность и опухание с изменением цвета кожи, изменением формы места перелома.

Что делать? Обеспечить полный покой повреждённой кости, наложить шину из подручных средств или прибинтовать повреждённые конечности друг к другу или к телу. Дать пострадавшему таблетку анальгина, приложить на место травмы что-нибудь холодное. При кровотечении наложить на рану стерильную повязку. Вызвать "скорую", если это возможно – перевезти пострадавшего на попутной машине в ближайшее медицинское учреждение, соблюдая особую осторожность.

Ушибы головы

Симптомы – частичная или полная потеря сознания, тошнота и рвота, замедление пульса, изменение давления.

Что делать? Уложить пострадавшего на спину, повернув голову набок, положить на неё холод. Вызвать «скорую помощь» и не давать пострадавшему двигаться до ее приезда.

Обморожение

Симптомы – отечность и повреждение кожных покровов при воздействии низких температур.

Нужно доставить пострадавшего в теплое помещение, массажировать побелевшую конечность не снегом, а варежкой, дать сладкое теплое питье.

 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.

Врачи-травматологи утверждают: значительное число травм зимой происходит из-за неумения правильно кататься на санках, лыжах, коньках.

 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.

Лыжи и коньки - непростые виды развлечения. Этому надо учить. Необходимы знания техники: умение ставить ногу, держать корпус, регулировать ритм дыхания, знание правил безопасности падения. Для этого есть тренер и опытные преподаватели.

Родителям важно не только обучить ребенка безопасному катанию на лыжах, коньках, санках, но и не забыть обеспечить всеми необходимыми средствами защиты (налокотники, наколенники, шлемы и т.д.) при занятиях зимними видами спорта.

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.

Занятия физическими упражнениями, подвижными играми, спортивными развлечениями, полноценное и разнообразное питание являются не только средством укрепления здоровья ребенка, но и одной из мер профилактики травматизма.

 Не отпускайте детей одних на улицу, учите их правилам безопасности, и тогда зима подарит только радостные моменты!

**Помните, лучшая профилактика зимних травм — это осторожность и осмотрительность!**

