

## **ПАМЯТКА «ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА ЗИМОЙ!»**

Каждую зиму детский травматизм увеличивается примерно на треть. Какие травмы типичны для этого времени года, и как их избежать?

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

На коньках необходимо кататься в специально оборудованных местах или катках.

### **Дети должны знать основные правила поведения на льду:**

- нельзя использовать лед для катания (*на реках, озерах, прудах*), особенно опасен молодой лед - он тонок, непрочен и может не выдержать тяжести человека (*часто, взрослые и дети уверены, что лед крепкий и выдержит их и они не провалятся, однако в жизни бывает по – другому, что приводит к трагедии!*);

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

- опасно выбегать и прыгать с берега на лед;

- 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 атмосферное 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 или термоэластопластов, 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 расслаблены и согнуты в коленях, корпус при этом чуть наклонен вперед. Держать руки в карманах в гололед опасно, при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь. Огромную опасность в гололед представляют 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.

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

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 варежки – не промокашки, шарф, шапка из водоотталкивающего материала на теплой подкладке, обувь, не сдавливающая нижние конечности и не пропускающая воду. 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, но 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 перебежать, следует быть предельно внимательными. Обязательно соблюдать правила дорожного движения.

**Уважаемые взрослые!** Многих серьезных травм можно избежать, если **Вы** будете внимательно следить за своими детьми и заботиться, чтобы их окружение было безопасным.

---

## **ПАМЯТКА «О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД»**

### **Одежда для зимней прогулки.**

Собираясь на прогулку необходимо помнить главное: одежда не должна сковывать движения, она должна быть удобной, легкой и теплой одновременно. Зимняя обувь, как и любая другая, должна быть удобной. Даже теплым, но все равно собирающим снег, ботинкам лучше предпочесть сапожки, в которые можно заправить штанины, изолировав от попадания снега. Проследите, чтобы подошвы были рельефными - меньше будет скользить по снегу и льду. Чтобы застраховаться от потери варежек или перчаток, пришейте к ним резинку.

### **Зимние забавы и безопасность.**

#### **1. Катание на лыжах.**

Катание на лыжах - наименее безопасный вид зимних прогулок. Однако, обратите внимание, может быть горка, на которой Вы собираетесь кататься, слишком крутая, ухабистая или леденистая? Постарайтесь исключить все возможные опасные ситуации. Разумеется, кататься следует в парковой зоне, либо в том месте, где движение автотранспорта отсутствует.

#### **2. Катание на коньках:**

- катайтесь на коньках на специально оборудованных катках, опасно кататься на открытых водоемах;
- старайтесь не ходить на каток в те дни, когда на нем катаются много людей. Риск получить серьезную травму в этом случае крайне велик;
- соблюдайте правила поведения и технику безопасности на катке.

#### **3. Катание на санках, ледянках, тюбингах:**

- прежде, чем сесть на санки, ледянку, тюбинг необходимо проверить, нет ли в них неисправностей;
- на горке надо соблюдать дисциплину и последовательность;
- перед катанием необходимо внимательно изучить местность - спуск не должен выходить на проезжую часть, нужно убедиться в отсутствии деревьев, заборов и других препятствий;
- нежелательно кататься на санках, ледянках, тюбингах лежа на животе, можно повредить зубы или голову;
- кататься на санках, ледянках, тюбингах стоя нельзя!;
- опасно привязывать санки, ледянки, тюбинги друг к другу.

#### **4. Зимние игры.**

- нельзя играть у дороги и выбегать на проезжую часть;
- нежелательно валяться и играть в сугробах, которые находятся, например, под окнами домов или около подъезда;
- опасно прыгать в сугроб с высоты - неизвестно, что таит в нем пушистый снежок, под свежавыпавшим снегом может быть все что угодно: разбитые бутылки, камень либо проволока, может там оказаться и мусор, который кто-то не донес до мусорного контейнера;
- нельзя брать в рот снег, ледяные корочки, сосульки: в них много невидимой для глаз грязи и микробов, которые могут вызвать болезнь;
- при игре в снежки кидаться в лицо нельзя, и вообще кидать нужно не с силой;
- глубокие снежные туннели, которые любят строить дети, могут обвалиться!

**ОПАСНОСТИ, подстерегающие нас ЗИМОЙ:** это сосульки, гололед, мороз, тонкий лед.

#### **1. Осторожно, сосульки!**

Важно обратить внимание на сосульки и горы снега, свешивающиеся с крыш домов. Такие места надо, обходить стороной. Ни в коем случае нельзя заходить в огражденные зоны. Всегда обращать внимание на огороженные участки тротуаров и ни в коем случае не заходите в опасные зоны. Если во время движения по тротуару вы услышали 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, козырек крыши послужит укрытием.

#### **2. Осторожно, гололед!**

По обледеневшему тротуару нужно ходить маленькими шажками, наступая на всю подошву. Стараться по возможности обходить скользкие места. Особенно внимательно нужно зимой переходить дорогу - машина на скользкой дороге не сможет остановиться сразу!

#### **3. Осторожно, мороз!**

Сократить или вовсе исключить прогулку в морозные дни: высока вероятность обморожения.

#### **4. Осторожно, тонкий лед!**

Не выходите на заледеневшие водоемы! Если лед провалился - нужно громко звать на помощь и пытаться выбраться, наползая или накатываясь на край! Барахтаться нельзя! Если получилось выбраться, надо откатиться от края.

## **ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА поведения на дороге зимой.**

1. Удвоенное внимание и повышенная осторожность!
2. Переходите только по подземным, надземным или регулируемым переходам. А в случае их отсутствия — при переходе увеличьте безопасное расстояние до автомобиля.
3. Яркое солнце, как ни странно, тоже помеха. Яркое солнце и белый снег создают эффект бликов, человек как бы «ослепляется». Поэтому нужно быть крайне внимательным.
4. В снежный накат или гололед повышается вероятность заноса автомобиля, и, самое главное — непредсказуемо удлиняется тормозной путь. Поэтому обычное (летнее) безопасное для перехода расстояние до машины нужно увеличить в несколько раз.
5. В оттепель на улице появляются коварные лужи, под которыми скрывается лед. Дорога становится очень скользкой! Поэтому при переходе через проезжую часть лучше подождать, пока не будет проезжающих машин. Ни в коем случае не бежать через проезжую часть, даже на переходе! Переходить только шагом и быть внимательным.
6. Количество мест закрытого обзора зимой становится больше. Мешают увидеть приближающийся транспорт:
  - сугробы на обочине;
  - сужение дороги из-за неубранного снега;
  - стоящая заснеженная машина.

Значит, **нужно быть крайне внимательным**, вначале обязательно остановиться и, только убедившись в том, что поблизости нет транспорта, переходить проезжую часть.

7. Теплая зимняя одежда мешает свободно двигаться, сковывает движения. Поскользнувшись, в такой одежде сложнее удержать равновесие. Кроме того, капюшоны, мохнатые воротники и зимние шапки также мешают обзору. Зимой мы носим не самые яркие одежды, и часто мы даже не понимаем, к каким последствиям это может привести на дороге. Поэтому зимняя одежда должна быть «видимая», а также иметь световозвращающие аксессуары.
-

Во время сильного **снегопада** следует ограничить передвижение, создать дома необходимый запас продуктов, воды и топлива.

**Если во время сильного снегопада вы оказались на улице:**

- \* обходите шаткие строения и дома с неустойчивой кровлей,
- \* остерегайтесь частей конструкций и предметов, нависших на строениях,
- \* остерегайтесь оборванных линий электропередач, разбитого стекла и других источников опасности.

Помните, что во время снегопада резко ухудшается видимость, поэтому выйдя на улицу:

- \* не торопитесь;
- \* внимательно осмотритесь;
- \* не идите по проезжей части;
- \* не бегите через дорогу;
- \* соблюдайте правила дорожного движения.

При плохой видимости можно легко попасть под машину. Ведь водителю во время снегопада очень трудно вести машину - снег забивает стекла. Водитель может вас и не заметить. **Поэтому будьте внимательны и осторожны!**



**Правила безопасного поведения во время гололеда и снегопада**



**Гололед** - это образование на деревьях, проводах и земле льда, непосредственно связанное с замерзанием дождя, выпавшего на холодную поверхность при отрицательной температуре воздуха.

**Гололедица** - лед или слой снега утрамбованного до твердого состояния и образующий скользкую поверхность.



## Правила поведения

- \* в гололед надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала;
- \* подготовьте мало скользкую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки;
- \* выходите из дома заранее, чтобы перемещаться не спеша;
- \* не занимайте руки хрупкой или тяжелой ношей;

- \* не держите руки в карманах;
- \* по возможности не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки;
- \* соблюдайте осторожность при переходе дороги, строго соблюдайте правила дорожного движения;
- \* внимательно смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места (лужи, склоны, лестницы и т.п.);
- \* если скользкое место невозможно обойти, то передвигайтесь по нему небольшими скользящими шажками на слегка согнутых ногах, наступайте на всю подошву;
- \* если вы поскользнулись, старайтесь присесть, сгруппироваться, приземлиться на бок и перекатиться;
- \* не торопитесь подняться, убедитесь, что нет травм, попросите прохожих помочь вам;
- \* если никого рядом нет, повернитесь на живот, встаньте на четвереньки и только потом выпрямляйтесь, стараясь придерживать за какую-нибудь опору;
- \* если появилась резкая боль. Не двигайтесь и не позволяйте никому передвигать вас, вызовите скорую помощь.

## Если вы поскользнулись...

### ...и падаете:

- \* согните колени, как будто-то, приседаете;
- \* машите руками - чем больше амплитуда, тем больше шансов удержаться на ногах;
- \* постарайтесь за что-нибудь ухватиться.

### ...и падаете на спину:

- \* как можно шире раскиньте руки, чтобы уменьшить силу удара и не приземлиться на локти;
- \* постарайтесь притянуть голову к груди, чтобы не удариться затылком.

### ...и падаете вперед:

- \* согните руки в локтях, так вы амортизируете удар.
- \* Самая распространенная ошибка - падение на вытянутые руки, из-за этого и происходят переломы запястий.

### ...и падаете на бок:

- \* максимально сгруппируйтесь, постарайтесь притянуть ноги к груди;
- \* локти прижмите к телу, постарайтесь приземлиться на предплечье;
- \* не вытягивайте руки.