

Памятка по профилактике детского травматизма и здоровьесбережения в зимний период

Зимой возрастает число транспортных травм. Часто ребенок видит, что машина приближается, но надеется проскочить. Машина же просто не успевает затормозить, поскольку на скользкой дороге тормозной путь у автомобилей значительно больше. Пересекая проезжую часть дороги, следует быть предельно внимательным, и, конечно же, пользоваться правилом перехода на другую сторону улицы исключительно по пешеходному переходу, ни в коем случае не пренебрегать им. Не позволяйте маленьким детям одними переходить через дорогу, школьникам объясняйте особенности зимних правил безопасности.

Каждый пешеход должен быть обеспечен светоотражающими элементами!

- **В автомобиле ребёнок может сидеть во взрослом кресле, только если его рост превышает 140 см, а вес не меньше 32 кг.** Если ребенок уже слишком большой для переносного детского кресла, но ещё не дорос до взрослого, нужно использовать бустер (автокресло без спинки).
- Если же ребёнок пользуется взрослым сиденьем, он должен пристёгиваться штатными ремнями безопасности. **Верхняя часть ремня должна проходить по груди и плечу** ребёнка, а не пересекать его шею, а **нижняя часть должна лежать на бёдрах**, а не пересекать его живот.
- **Держите горячую пищу, массивные предметы**, всё, что может начать двигаться по салону при торможении, **подальше от ребёнка.**

Регулярно напоминайте детям любого возраста о необходимости соблюдения правил дорожного движения!

Называйте наиболее опасные места, места – «ловушки».

Дорожные «ловушки» - это ситуации обманчивой безопасности (например: стоящая машина, кусты, деревья, забор, близко расположенный дом (ларек).

60% общего числа несчастных случаев с детьми происходит из-за того, что они выбегают на дорогу из-за машин и других помех обзору.

Будет полезно:

- показать безопасный путь в школу, магазин, спорт-школу;
- пройти с ребенком по его ежедневному маршруту;
- рекомендовать выключить аудиоплеер и прервать телефонный разговор при переходе улицы.

Помните: когда ваш ребенок окажется на дороге один, он будет переходить проезжую часть так, как переходят её родители, в связи с этим, соблюдайте правила дорожного движения!

Современная белорусская зима зачастую бывает бесснежной, поэтому актуальность травматизма, связанного с использованием самокатов и велосипедов актуальна и в такие периоды.

- Если Вы купили ребёнку велосипед, ролики или самокат, обязательно **приобретите и средства индивидуальной защиты**. Шлем является единственным эффективным таким средством от получения черепно-мозговой травмы.
- **Одежда ребёнка во время катания должна быть яркой, обязательно со светоотражающими элементами.**
- **Велосипед должен быть исправным**, оборудованным передним и задним источниками света. Перед выездом проверяйте надёжность закрепления фар, работу тормозов, переключателя передач и состояние колёс.
- **Езда по проезжей части несовершеннолетних категорически запрещена!**

Санки, лыжи, коньки – самые любимые развлечения детей зимой. К сожалению, именно они становятся причиной многих травм. Здесь возрастает взрослых, которые должны научить ребенка правилам поведения, позволяющим избежать опасности получения травм, и усилить контроль за их соблюдением. В первую очередь, взрослые должны убедиться, что санки не повреждены – со всеми дощечками, крепление на лыжах

надежно и правильно прикреплено к ногам ребенка, а коньки соответствующего (не большего и не меньшего) размера.

Именно взрослые должны проконтролировать те места, где играют их дети зимой.

Склон, который выбирается для спуска на санках или лыжах, обязательно должен быть вдалеке от дороги: зимой дорога скользкая, и не всегда водитель транспортного средства сможет остановить его в нужный момент. Вблизи спуска не должно быть препятствий (деревьев, строений, т. д.)

Нельзя использовать первый лед для катания – молодой лед тонок, непрочен и тяжести человека не выдерживает!

Пребывание детей на льду водоемов возможно только в присутствии взрослых!

Игра в снежки – еще одна зимняя забава, которая может привести к повреждениям глаз. При игре в снежки нужно беречь от таких «снарядов» лицо, не бросать снежок в упор и не целить в голову. Нельзя кидаться снежками с ледяной корочкой и обледенелыми кусочками снега.

Гололед – довольно частое атмосферное явление зимой — является причиной множества травм.

Правильно подобранная обувь с ребристой подошвой, произведенной из мягкой резины или термоэластопластов, снижает риск падения.

Свой маршрут по возможности надо проложить подальше от проезжей части. В то же время не желательно идти в непосредственной близости от стен зданий, на кровлях которых нередко образуются сосульки.

Огромную опасность в гололед представляют ступеньки: но если все-таки предстоит спуститься по скользкой лестнице, то ногу необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция позволяет съехать вниз настолько аккуратно, насколько это возможно в подобной ситуации в принципе.

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 в периоды обильного снегопада, при сырой погоде, влажной одежде и нарушении нормального кровообращения. Обморожению подвергаются чаще всего пальцы ног и рук, щеки, нос и уши. Одевайтесь по погоде, обувь и одежда должны соответствовать размеру! Кожу лица можно защитить специальным кремом, не содержащим воды.

Если ваш ребенок занимается какими-либо зимними видами спорта, позаботьтесь не только о его спортивной одежде, но и о защите. Наколенники, налокотники, защиты для позвоночника легко найти в магазинах – они помогают в значительной мере уменьшить вероятность получения травм.

Зимние праздники не обходятся без использования пиротехнических изделий. Помните: использование пиротехники запрещено без присмотра совершеннолетних! Безопасность может быть обеспечена только при покупке сертифицированной пиротехники в специализированных торговых точках!

ПОМНИТЕ!

Культура поведения закладывается в семье!

Вы – пример для подражания для своих детей!