

## **Пожалуй, одним из главных вопросов безопасности в холодное время года является детская безопасность.**

Какие травмы типичны и как их избежать?

Санки, лыжи, коньки – самые любимые развлечения детей зимой. К сожалению, именно они становятся причиной многих травм. Здесь основополагающей является роль взрослых, которые должны научить ребенка правилам поведения, позволяющим избежать получения травм. 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. Склон, который выбирается для спуска на санках или лыжах, обязательно должен быть вдалеке от дороги, свободен от палок и корней деревьев. Ребенок должен понимать, что катаясь с закрытыми глазами, можно столкнуться с препятствием, а спуск спиной, снижает возможность управлять санками или лыжами. Особенно опасно цепляться к транспортным средствам, привязывать санки друг к другу. На коньках лучше всего кататься в специально оборудованных местах или катках.

Игра в снежки, еще одна забава, которая может привести к детским травмам, поэтому задача взрослых убедить ребенка беречься от попадания снега в лицо и не бросать снежки с ледяной корочкой и обледенелыми кусочками снега в друзей.

Во избежание травм на скользкой поверхности, правильно подберите ребенку обувь: предпочтение лучше отдать обуви с ребристой подошвой, произведенной из мягкой резины или термоэластопластов, без каблучков.

Научите ребенка перемещаться по скользкой улице: не нужно спешить, стараться избегать резких движений, смотреть себе под ноги. Держать руки в карманах в гололед опасно, при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь. Большую опасность в гололед представляют ступеньки. Нogu при спуске по лестнице необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция смягчит падение.

Еще одна распространенная 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 – возможно, это обморожение), проверять чувствительность кожи лица, постоянно шевелить пальцами рук и ног.

Обморожение имеет четыре степени. При первой пораженная часть тела становится холодной, белой, потом начинает краснеть и опухать. Вторая степень обморожения характеризуется появлением пузырей. При третьей, наблюдаются изменение цвета тканей, почернение, а при четвертой происходит полное обледенение.

Первая помощь пострадавшему заключается в общем согревании. Лучше всего обмороженную часть тела погрузить в воду комнатной температуры и за полчаса довести температуру воды от 20 до 40 градусов. После этого обмороженный участок необходимо просушить и прикрыть чистой повязкой. При возможности следует пить теплые чай, молоко. Пострадавшего надо как можно скорее показать врачу.

**Запомните: обмороженные места нельзя растирать снегом, массировать, смазывать жиром и маслом, помещать под горячую воду.**

Переохлаждение, в отличие от обморожения, – это воздействие на весь организм, а не на ткань. У пострадавшего понижается температура тела, в результате чего нарушаются все жизненно важные функции организма. Помощь оказывается такая же, как и при обморожении.

Согреться можно несколькими простыми движениями. Быстро сжимаем-разжимаем руку в кулак, сначала одну, потом другую, потом обе вместе. И так раз 20-30 с интервалами. Далее делаем «шаг на месте», перекачивая стопу с пятки на носок, но не отрывая от земли и при этом стараясь дать нагрузку на голени и икры. Тоже делаете по 20-30 раз с интервалами между подходами. Ваши руки и ноги работают как насос, перекачивающий кровь между конечностями, сердцем и телом. Кровообращение и прилив крови ко всем участкам тела – способ согреться, если замерзли, а теплых помещений и костра поблизости не предвидится.

Если чувствуете, что задыхаетесь или сбились с дыхания, лучше остановитесь на некоторое время, походите медленно на одном месте. Но не дышите ртом: холодный воздух, не успев согреться, попадает прямым в вашу трахею, бронхи и верхушки легких. Схватить трахеит, бронхит и воспаление легких в мороз – дело нехитрое, если будете дышать неправильно. Особенно это справедливо для тех любителей, кто занимается зимой бегом, лыжами, сноубордингом или другими активными видами зимнего спорта.

Правильно одевайте ребенка для прогулок: необходимы варежки, шарф, шапка из водоотталкивающего материала на теплой подкладке, обувь, не сдавливающая ногу и не пропускающая воду. Кожу лица нужно защищать специальным детским кремом.

К списку детских травм добавляется еще и риск «приклеиться». Постарайтесь доходчиво объяснить ребенку, что в мороз нельзя дотрагиваться языком и мокрыми руками к железным конструкциям – можно «обжечься».

Уважаемые взрослые! Многих серьезных травм можно избежать, если вы будете внимательно следить за своими детьми и научите их простейшим правилам безопасного поведения!

**Отдел надзорной деятельности и профилактической работы Всеволожского района УНД и ПР Главного управления МЧС России по Ленинградской области напоминает:**

**при возникновении любой чрезвычайной ситуации или происшествия необходимо срочно звонить в службу спасения по телефонам "01" или "101".**

**Владельцам мобильных телефонов следует набрать номер "101", "112" или 8 (813-70) 40-829**