

Профилактика детского травматизма в зимний период

Зимние прогулки всегда приносят огромную радость и детям, и взрослым, но радость омрачается традиционными для этого времени года простудами и очень распространенными травмами. Обезопасить себя от неприятных последствий зимних прогулок помогут простые и, казалось бы, само собой разумеющиеся правила.

Особое внимание следует обратить на обувь. Предпочтение необходимо отдавать обуви с ребристой подошвой. Особенно важно, чтобы обувь была удобной, не натирала. В гололёд надо быть осторожным, избегать скользких мест.

Родителям необходимо отрабатывать со своими детьми модели поведения в различных критических ситуациях. Очень часто взрослые не придают значения скрытой опасности, проявляя при этом непростительную беспечность, которая впоследствии может стоить жизни и здоровья вашим детям.

Безопасность на заснеженных улицах

Для начала рассмотрим зимнюю технику безопасности. Начинается она еще у двери. Дети из-за плохой терморегуляции более подвержены переохлаждению и обморожениям, и это следует учитывать при планировании прогулки. Для предотвращения переохлаждения проследите за тем, чтобы одежда была многослойной (между слоями сохраняется воздух, долго удерживающий тепло тела) и свободной, а обувь – просторной и легкой. Если вы отпускаете ребенка гулять в мороз, попросите его возвращаться в тепло каждые 15-20 минут.

Зимние забавы – это чаще всего активный и подвижный отдых, во время которого может произойти другая неприятная крайность – перегрев организма. Поэтому наденьте на ребенка только необходимый минимум одежды, который позволит не замерзнуть и не будет мешать движениям, сохранят руки теплыми непромокаемые варежки с мехом внутри. И не забудьте прихватить сменную пару.

При ветреной и морозной погоде некоторым детям полезно мазать лицо кремом минут за 10 до выхода на улицу.

Предупредите своего ребенка о том, что под снегом могут скрываться такие неприятные сюрпризы, как стекла от разбитых бутылок, камни, куски железа и проволоки и просто мусор. Поэтому место для зимних игр надо выбирать подальше от помоек, окон, подъездов и строительных площадок. По этой же причине старайтесь избегать неочищенных улиц. Опасность могут представлять также раскатанные ледяные дорожки и скопления сосулек.

Любому ребенку в любое время года пригодится умение правильно падать. Зимой этому учить легче. Найдите большой мягкий сугроб и потренируйтесь вместе падать на бок, аккуратно смягчая падение руками и подгибая колени. Приземление на спину или вперед на руки травматически опасно.

Меры безопасности на льду

Прежде чем выйти на лед, необходимо проверить его прочность ударом палки. Если лед непрочен, необходимо прекратить движение и возвращаться по своим следам, делая первые шаги без отрыва от поверхности льда. Категорически запрещается проверять прочность льда ударами ноги. Во время движения по льду необходимо обращать внимание на его поверхность, обходить опасные места и участки, покрытые толстым слоем снега. Особую осторожность следует проявлять в местах, где быстрое течение. При переходе по льду необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5-6 метров, быть готовым оказать помощь идущему впереди.

У каждой зимней забавы есть и свои особенности.

Катание на лыжах

В целом, это наиболее безопасный вид зимних прогулок. Здесь важно лишь правильно выбрать длину лыж и размер ботинок (они должны быть точно впору). А если вы собираетесь скатываться на лыжах с горки, проверьте, чтобы она не была ледянистой, слишком крутой или ухабистой.

Катание на коньках

Катание на коньках укрепляет стопу и голеностоп, но чревато растяжениями, ушибами и вывихами. Безопасность на льду обеспечит выполнение следующих правил:

1. Ботинок должен сидеть плотно, если на ноги ребенка надеты колготки и одна пара шерстяных носков.
2. Не ходите на каток в те дни, когда на нем катается много людей. Риск получить серьезную травму в этом случае крайне велик.
3. Смягчить падения поможет плотная одежда. От ушибов головы спасет мягкая ткань, вложенная в шапку в районе затылка.
4. Не отходите от ребенка ни на шаг, чтобы в случае необходимости поддержать его, предотвратив этим серьезные травмы.

Санки

Для прогулок на этом так любимом детьми зимнем «транспорте» придется одеться потеплее. Будьте особенно бдительными, переходя дорогу: если санки нельзя толкать перед собой, то ребенка следует вынуть из них.

Учтите, что кататься на санках с горки нежелательно. Но если этого не избежать, научите ребенка правилам поведения на горке. Обычные "советские" санки" отлично подходят для любых снежных склонов. Можно

рулить и тормозить ногами. Завалиться на бок, чтобы избежать опасного столкновения, тоже довольно легко и безопасно.

Горки

Катание с горок — всеми любимое зимнее развлечение. Для того, чтобы Ваш отдых был не только приятным, но и безопасным, убедитесь в безопасности горки: поблизости не должно быть дороги и препятствий в виде деревьев и заборов. Ни в коем случае не используйте в качестве горок железнодорожные насыпи и горки вблизи проезжей части дорог.

Важные правила поведения на горке и требования безопасности:

1. Не съезжать с горки, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.
2. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползать или откатываться в сторону.
3. Не перебегать ледяную дорожку. Объясните ребёнку, что переходить горку поперёк нельзя, даже если ему кажется, что он успеет перебежать до того, как кто-то съедет. На льду легко поскользнуться и попасть под ноги съезжающим.
4. Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
5. Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.
6. Стараться не съезжать спиной или головой вперёд (на животе), а всегда смотреть вперёд, как при спуске, так и при подъёме.
7. Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек и т.д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
8. Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.

Различных средств для катания с горок сейчас выпускается огромное количество, так что можно найти подходящее для того, чтобы получить удовольствие от катания с любой горки: от крутой ледяной до пологой, покрытой свежим снегом.

Ледянка пластмассовая. Самое простое и дешёвое приспособление для катания с горок зимой. Предназначены они для одиночного катания по ледяным и накатанным снежным склонам. Рассчитаны ледянки для детей от 3-х лет, т.к. малышам трудно ими управлять.

Ледянка в форме тарелки становится неуправляемой, если сесть в неё с ногами.

Ледянка-корыто очень неустойчива, при малейшей неровности норовит завалиться на бок — таким образом, подлетев на трамплине, приземлиться можно вниз головой. Ледянки не рассчитаны на трамплины или любые

другие препятствия, т.к. любой резкий подскок на горке чреват неприятными последствиями для копчика и позвоночника ездока.

Снегокат.

Для семейного катания не стоит выбирать снегокат – он рассчитан на одного-двух малышей возрастом от 5 до 10 лет. Ни раз были замечены случаи, когда снегокаты цеплялись передним полозом за препятствие (корень дерева, бугорок снега) и переворачивался. Со снегоката трудно слезть на большой скорости, а скорость — это транспортное средство развивает немалую на любом склоне и разгоняется быстро. Тормоза расположены спереди, что повышает риск перевернуться через голову при попытке резко затормозить.

Тюбинг «ватрушка»

Кататься нужно только на специально подготовленных трассах со снежной поверхностью. Склон для катания должен быть с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Не следует кататься на тюбингах по склонам, поросшим деревьями. Хороший вариант «ватрушки» для детей — маленькая надувная ледянка (примерно 50 см в поперечнике) - завалиться на бок (слезть) легко.

Запрещается:

1. Катание на тюбингах в одной компании с владельцами железных санок.
2. Съезжать с горки «паровозиком», сцепив несколько тобогганов сразу.
3. Отпускать во время спуска ручки.
4. Кататься стоя или лежа.
5. Садиться компанией на тюбинг, рассчитанный на одного.
6. Тормозить ногами при спуске.
7. Съезжать с обледенелых склонов или трамплинов.

Ну, а если избежать неприятностей не удалось, нужно уметь вовремя и **правильно оказать первую помощь**. Основными зимними травмами являются: переохлаждение, обморожение, ушиб, растяжение, вывих и перелом. У каждой есть свои маленькие особенности, которые важно учитывать.

Переохлаждение

Если вы заметите, что ваш ребенок дрожит, у него нарушена координация и затруднена речь, он, возможно, переохладился. Особенно легко это происходит с усталыми или ослабленными детьми, а также при сочетании холода, ветра и влаги (в том числе мокрой одежды).

В таком случае следует зайти в ближайшее теплое помещение и согреться там. Нельзя игнорировать жалобы и уговаривать потерпеть до дома. Поместив пострадавшего в тепло, медленно его согрейте, дайте теплое

сладкое питье и высококалорийную еду. Ни в коем случае не заставляйте замерзшего ребенка энергично двигаться.

Обморожение

Обморожению чаще подвергаются пальцы рук и ног, нос, уши и щеки. При обморожении кожа становится бледно-синюшной, отсутствует или снижена болевая чувствительность, развивается отечность, появляется онемение, а при согревании возникает боль.

Если вы заметили эти признаки у ребенка, вызывайте «скорую». Дождаясь врачей, проведите следующие процедуры:

1. Переместитесь в теплое помещение (на морозе растирать и греть бесполезно).
2. Снимите с него одежду и обувь. Ни в коем случае не разувайте ребенка на улице – ножки распухнут, и вы не сможете снова надеть на них обувь.
3. Согрейте ребенка собственным телом или поместив его в теплую воду (36 С).
4. Когда ребенок согреется, уложите его в постель и дайте обильное теплое сладкое питье.

Помните, что при обморожении нельзя растирать кожу и резко согревать – во избежание дополнительной травматизации.

Впоследствии проследите за тем, что обмороженное место не замерзло снова – это может оказаться значительно неприятнее.

Ушиб

Шишки и синяки, пожалуй, самые распространенные детские травмы. Для ушиба характерны боль, припухлость, изменение цвета кожи.

Успокоив малыша, обработайте ссадину и на 15-20 минут приложите к месту ушиба холод (мешок со льдом, полиэтиленовый пакет со снегом или полотенце, смоченное в холодной воде). Это снимет боль и охладит. В течение первых двух суток ушибы лечат покоем, а на третьи – можно прогревать их.

Но будьте внимательны к состоянию ребенка! Если боль не проходит, и ушибленная конечность не двигается свободно, следует обратиться к врачу.

Ушиб головы – отдельный и очень серьезный случай. Он может вызвать сотрясение мозга. Не вылечив его, впоследствии можно столкнуться с весьма неприятными остаточными явлениями.

Признаки сотрясения мозга: тошнота, рвота, головокружение. В этих случаях надо вызвать врача.

Растяжение

По поводу растяжения необходима консультация с врачом, особенно в тех случаях, когда сустав распухает и болит. Эти признаки могут говорить и о вывихе.

Если ребенок получил растяжение в области лодыжки, уложите его примерно на полчаса и положите больную ногу на подушку. Благодаря этому

внутреннее кровотечение и отек будут минимальными. До выздоровления сустава его движения следует сократить, туго забинтовав.

Вывих

Вывих можно подозревать, если ребенок жалуется на боль в суставе, если не может двигать конечностью, если в области сустава появился отек.

В этом случае, обеспечив неподвижность конечности (руку прибинтовать к туловищу, а больную ногу – к здоровой), везем пострадавшего в травмпункт. Самостоятельное вправление вывиха, кроме увеличения страданий, чревато осложнениями.

Мамы часто сами травмируют своих малышей, подхватывая их за ручки во время падения. Это приводит к подвывиху головки лучевой кисти, приносящему болезненные ощущения и требующему обращения к травматологу.

Перелом

Растяжение можно перепутать и с переломом. Его признаки – продолжительная боль, отек и обширный синяк.

При подозрении на перелом необходимо обеспечить неподвижность больного места и, конечно, обращаться к врачам.

Незалеченный перелом приводит к неправильному формированию костной ткани, что впоследствии потребует длительного и серьезного лечения. Родителям важно запомнить, что при сильной боли и потере сознания следует незамедлительно отправиться в травматологический пункт.

НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ ОПАСНОСТИ ВАШИХ ДЕТЕЙ!

