**Правила профилактики детского травматизма зимой.**



 Чтобы обезопасить себя и ребенка от зимнего травматизма, необходимо самому обладать определенными знаниями и научить этим правилам ребенка. Вот основные из них:

* Для родителей важно, чтобы зимнее гуляние не омрачилось детской травмой и рыданиями. Приложите максимум усилий, чтобы ребенок был в безопасности. Прежде всего, нужно выбрать удобную одежду и ботинки. Все родители стремятся одеть свое чадо потеплее, и очень часто ребенка перекутывают. Так у детей ограничивается подвижность, ребенок может упасть. Надевайте легкую, но теплую одежду. Обувь тоже подбирайте удобную, по размеру, с рубчатой подошвой. Шапочка должна завязываться, чтобы при падении она не упала с головы и могла смягчить удар. Шарфик необходимо завязывать не длинный, чтобы ребенок случайно не зацепился. Не забываем про рукавички или перчатки.
* Перед прогулкой смажьте лицо защитным кремом.
* Не прогуливайтесь под крышами домов, чтобы уберечься от падения сосулек.
* Избегайте дороги, которая покрыта льдом.
* Научите малыша правильному падению — на бок, не выставляя рук вперед, группируясь, подгибая ноги.
* Не пытайтесь сократить путь через водоемы.
* Чтобы прокатиться на санках с горки, нужно ровно на них сесть (не свешивая конечностей) и посмотреть, нет ли помех на пути;
* Переходя дорогу, посмотрите, чтобы рядом не было машин, и у вас было достаточно времени на переход — бег по скользкой трассе добром не кончится.
* В любом случае стоит избегать быстрых резких движений — ходите не спеша, выходите из дома заранее;
* При спуске-подъеме по лестнице не спешите и ставьте ногу вдоль ступени, чтобы не соскользнуть.

Н. Защеринская, инструктор-валеолог детской поликлиники №1