Консультация для родителей

от инструктора по физической культуре

«Зимние травмы у детей»

Зима! Какое чудесное время года! Лыжи, коньки, горка, снежная баба, снежки – это всё каждый любит с детства. Когда еще, как не зимой, можно вдоволь порезвиться на улице, покататься на санках, ледянках, лыжах, сноубордах, коньках, тюбингах! Но главное – помнить об осторожности и безопасности. Тем более, когда дело касается ребенка, ведь риск получения **травмы** зимой очень возрастает. Чаще всего дети получают **травмы при падении** и обычно все заканчивается ушибами, растяжениями, вывихами конечностей. Значительное число детских травм происходит из-за неумения правильно кататься, из-за того, что не соблюдается элементарная техника безопасности. «Курс безопасности» для ребёнка лучше начинать как можно раньше: всё, что мы познаём в раннем детстве, остаётся в нашей памяти на всю жизнь. Очень важно, чтобы ребёнок понял, почему нужно строго выполнять правила безопасности. Ребёнок должен чётко усвоить, чего нельзя делать никогда во время зимней прогулки.

А ещё бывает, что родители не уделяют должного внимания одежде и обуви ребёнка. А, между тем, очень важно помимо тёплой и удобной одежды обеспечить ваше чадо средствами защиты: налокотниками, наколенниками, шлемом.

Краткий свод правил:

- Предпочтение необходимо отдавать обуви с ребристой подошвой. И ещё очень важно, чтобы обувь была удобной.

- Шапка лучше всего должна быть на завязках, чтобы в случае падения она не упала с головы, и чтобы смогла смягчить удар головой.

- Шарф должен быть коротким, чтобы ребёнок не зацепился им.

- Варежки или перчатки – обязательно.

Каждый **родитель**должен знать о зимних травмах детей и уметь во время оказать помощь!

**Растяжение связок**

Симптомы - резкая боль при движении, припухлость, кровоподтёки.

Нужно:

* на травмированную часть тела наложить тугую повязку и обеспечить покой;
* приложить «холод» к месту травмы, чтобы снять болевой спазм;
* положить пострадавшего так чтобы не нарушалось кровообращение, например, приподнять травмированную ногу или руку.

Нельзя:

* травмированное место подвергать нагреву или растиранию.

**Вывих**

Симптомы - сильная боль, отёк, неподвижность, изменение формы сустава.

Не старайтесь самостоятельно вправить вывихи, это может привести к болевому шоку и дополнительным повреждениям. Нужно обеспечить неподвижность и покой повреждённого сустава. При вывихе бедра - положить ребенка на здоровый бок, не давая двигаться. Для уменьшения боли - приложить к повреждённому месту пузырь со льдом или холодной водой.

**Перелом**

Симптомы - сильная, резкая боль, усиливающаяся при движении конечностью, чувствительность даже к очень слабому прикосновению. Отёчность и опухание с изменением цвета кожи, изменением формы места Нужно:

* обеспечить покой сломанной кости
* если открытый перелом, остановить кровь, наложить стерильный бинт;
* если закрытый перелом на участке наложения шины небольшой слой одежды. Остальную одежду или обувь снять, не причиняя беспокойства травмированного участка;
* к месту повреждения приложить холод;
* доставить пострадавшего в больницу.

Нельзя:

* снимать одежду и обувь обычным способом, так мы доставим дополнительное физическое воздействие на место перелома.

**Ушиб**

Нужно:

* обеспечить покой ушибленному месту;
* приложить «холод» к месту ушиба, тем самым притупить боль;
* наложить тугую повязку.

Нельзя:

* ни в кое случаи смазывать место повреждения йодом, согревать и растирать.

**Обморожение**

Нужно:

* при обморожении (1 степени) охлажденные участки тела следует согреть до покраснения теплыми руками, легким массажем.
* наложить ватно-марлевую повязку;
* дать горячее питьѐ, горячую пищу;

Нельзя:

* прокалывать и срывать образовавшиеся пузыри, поскольку это повлечет за собой нагноение.

**Ушибы головы**

Симптомы - частичная или полная потеря сознания, тошнота и рвота, замедление пульса, изменение давления.

Уложить ребенка на спину, повернув голову набок, положить на неё холод. Вызвать "скорую помощь" и не давать двигаться до её приезда.