**Профилактика детского травматизма в зимние месяцы**

Увеличение детского травматизма фиксируется каждую зиму. При падении на льду, катании на коньках, санках, бубликах и во время других зимних развлечений и зимних видов спорта дети получают травмы головы, ног и рук, растяжения, переломы, разрывы связок, ссадины.

Основную роль в профилактике детского травматизма играет своевременное разъяснение взрослыми правил поведения, позволяющим избежать опасности получения травм (в том числе правила поведения на льду), а также  усиление контроля за их соблюдением. Необходимо разъяснить ребенку, что не рекомендуется кататься с закрытыми глазами, спускаться спиной вперед, привязывать санки друг к другу все это снижает возможность управлять санками или лыжами, своевременно и адекватно реагировать на опасность. Нельзя цепляться на ходу к транспортным средствам. Объяснять ребенку о недопустимости броска снежков в лицо, не бросать снежки, в которых имеется лед, обледенелые кусочки снега. При занятиях зимними видами спорта необходимо позаботится о спортивной одежде и защитной экипировке (наколенники, налокотники, защита для позвоночника, для некоторых видов спорта - шлемы).

Необходимо контролировать места игр детей в зимнее время (склон для спуска на санках или лыжах должен быть вдалеке от дороги, свободен от палок и корней деревьев, для катания на коньках выбирать специально оборудованные места или площадки). Взрослые также должны убедиться, что санки не имеют повреждений, крепление на лыжах надежно и правильно прикреплено, коньки соответствующего (не большего и не меньшего) размера, с хорошей поддержкой лодыжки, прочно фиксирующиеся.

При гололеде важно правильно подобрать обувь (предпочтение лучше отдать обуви с ребристой подошвой, произведенной из мягкой резины или термоэластопластов), Научить ребенка основным правилам поведения на улице в гололед (во время перемещения не  спешить, избегать резких движений, постоянно смотреть себе под ноги; если нужно осмотреться, то не  на ходу — лучше остановиться, ноги слегка расслабить и согнуть в коленях, корпус слегка наклонить вперед, не держать руки в карманах, маршрут прокладывать подальше от проезжей части и от стен зданий, на крыше которых имеются сосульки).

Одной из распространенных зимних травм является — обморожение. Обморожению чаще всего подвергаются пальцы ног и рук, щеки, нос и уши. 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 (тесная обувь). Часто обморожения наступают незаметно, поэтому необходимо чаще обращать внимание на цвет румянца у ребенка, проверять чувствительность кожи лица, постоянно шевелить пальцами рук и ног. Нормальный румянец — нежно-розового цвета. Необходимо правильно одевать ребенка для прогулок: лучше всего одевать варежки и шапку с непромокаемым внешним слоем на теплой подкладке, шарф; обувь должна быть по размеру и не пропускающая воду. На кожу лица необходимо нанести специальный детский крем.