Профилактика травматизма зимой.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Наступила зима, время гололеда с минимальной длительностью светового дня, время пика вирусных инфекций и обострения различных хронических заболеваний, которые ослабляют общее состояние организма человека.  Все вышеперечисленное часто приводит к снижению внимания, защитных сил организма и, наоборот, повышению травматизма. По словам травматологов, в основном наплыв больных отмечается в выходные дни, когда народ гуляет. Выпив даже немного, люди теряют координацию и не могут устоять на ногах, в результате ломают себе кости.  От падения никто не застрахован, поэтому лучше заранее подумать об осторожности. |

**ОБУВЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| Всю обувь надо не только осматривать, но и испытывать. Если подошва гладкая, то, скорее всего, вы будете чувствовать себя, как корова на льду.  Предпочтение нужно отдавать обуви с ребристой подошвой. Лучше всего обратиться в обувную мастерскую с просьбой приспособить обувь к зимнему времени.  Важно, чтобы обувь плотно прилегала к ноге, была удобной. В противном случае походка становится неуклюжей и шансов оказаться на земле гораздо больше. |  |

**СМОТРИ В ОБА!**

Ногу нужно ставить таким образом, чтобы был максимальный контакт с поверхностью, избегайте скользких мест. Не торопитесь! Выходите из дома, имея запас времени. Пробежки в это время лучше оставить для спортзала. Переходить дорогу следует в положенном месте, чтобы не получить автотравму.

**КООРДИНИЦИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Причиной падения могут стать сковывающая, мешковатая одежда, большое количество сумок и пакетов, нарушающих координацию движений. Также стоит на время забыть о разговорах на ходу по мобильному телефону, чтобы не оказаться на земле. |

**УЧИМСЯ ПАДАТЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| Многие, поскользнувшись, начинают энергично размахивать руками, всячески пытаясь сохранить равновесие, хватаются за стоящих рядом, увлекая их за собой. Пытаясь сохранить равновесие, человек все равно падает, но крайне неловко, на руки, ноги, а иногда голову. Вместо этого специалисты советуют следующее.  Если Вы поскользнулись и не можете сохранить равновесие – лучше упасть. Постарайтесь телу максимально округлую форму, убирая острые углы и приземляясь на всю поверхность. Это поможет избежать значительных травм, при этом зимние куртки и пальто могут послужить хорошим защитным средством. |  |

**УКРЕПЛЯЙТЕ КОСТИ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Достаточное потребление кальция и витамина Д помогает организму поддерживать массу кости. Также разумная физическая нагрузка способствует укреплению костей и предотвращению переломов. Учтите, что многие вредные привычки, такие как чрезмерное употребление алкоголя и курение, способствуют потере костной массы. |

**Основные правила профилактики зимнего травматизма:**

* В зимние морозы надо одеваться тепло;
* Детям нельзя без взрослых выходить на улицу;
* Нельзя оставаться на улице долго;
* Нельзя открывать окна дома, в садике, школе;
* Лицо смазывать специальным детским кремом;
* Не толкаться, не бегать, не играть на скользкой дороге, не подставлять подножки товарищам, не бороться, идти осторожно, не кататься. Если кто упал, помочь подняться, позвать на помощь взрослых;
* Кататься на горке только на санках-ледянках, а не на обычных санках;
* Подниматься на горку только по ступенькам;
* Не подниматься по скользкому скату горки и с боков;
* Не кататься стоя, а только сидя;
* Не толкать и не цепляться за товарищей;
* Соблюдать очередность;
* Не спрыгивать с горки;
* Не подниматься на горку и не кататься с игрушками и с предметами в руках;
* Прокатился, быстрей вставай и уходи, так как следом за тобой катятся другой и может сбить тебя;
* Не балуйся, не борись, не подставляй ножку ни на горке, ни около нее;
* Не сбегай по скату;
* Не кидайся снегом в сторону горки;
* Никогда зимой не прикасаться языком, губами, голыми руками к железным предметам. Это очень опасно для здоровья;
* Не отрывать с силой, если несчастье все-таки произошло и позвать кого-то на помощь.

**Помните! Ваше здоровья и здоровье детей находится, прежде всего, в Ваших руках! Будьте внимательны зимой!**