**Безопасность дошкольников во время зимней прогулки. Первая помощь при ушибах и обморожении**

Зима – величественная, необыкновенная пора! Словно живая, чародейка-зима меняет маски и играет с нами, заставляя нас то тосковать, то восхищаться ею. Деревья наряжаются в пышные белые наряды, тропинки застилает снежок, на лед ложится снежный покров. Зимняя природа тиха и безмолвна, слышно лишь редкое щебетание зимних птиц, да сухой хруст веток.

Сколько восторга и радости испытывают наши дети, увидев в окошко первый снег.

Но, к сожалению, весёлые зимние забавы могут приносить не только радость, но и огорчения, и чтобы их избежать, необходимо рассказать своим детям о безопасности во время зимних прогулок.

ПАМЯТКА «ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗИМНЕЙ ПРОГУЛКИ»

Родителям необходимо провести с ребенком профилактическую беседу и постараться объяснить ребенку, что чрезмерная активность может привести к травмам и болезненным последствиям. При этом важно не просто оградить ребенка от опасностей, а научить его, подготовить к возможной встрече с ними, дать элементарные знания о правилах безопасного поведения в зимнее время года.

Важный профилактический метод в зимнее время года – правильное сбалансированное питание, включающее в себя продукты, которые обеспечивают растущий организм питательными веществами, витаминами и микроэлементами, необходимыми для нормального развития опорно-двигательного аппарата.

Безопасная зимняя прогулка начинается у дверей дома. Подготовьтесь к выходу на улицу с детьми заранее:

• Сократите или вовсе исключите прогулку в морозные дни, так как высока вероятность обморожения. Продолжительность зимней прогулки с ребёнком при температуре воздуха не ниже -15° С:

1-2 года – 1-2 часа

2-4 года – 1,5-3 часа

Больше 4 лет – 2-4 часа

Разумным будет сократить время прогулки, если температура на улице опустилась ниже -15° С;

• Накормите ребёнка питательным блюдом — на морозе тратится гораздо больше энергии, чем в тепле;

• Проследите за тем, чтобы ребёнок полностью оделся (застегнул замки, надел шапку и варежки) до того, как выйти за дверь;

• Объясните, что во время игр нельзя слишком сильно толкать других детей, особенно тех, кто младше и слабее;

• Формируйте умение ребенка видеть опасные места, осмыслить их опасность (сосульки, оживленное движение на дороге, скользкие участки).

• Предупредите ребёнка об опасности прыжков в сугроб, где может скрываться что угодно: осколки, мусор, острые камни. Это касается и лепки снежков, твердый лед в снегу может повредить другого при попадании.

Совет родителям. Научите детей правильно падать: на бок, подгибая колени и стараясь смягчить падение руками. Расскажите, что падение на спину или вперёд на руки, может привести к серьезным травмам.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: «ОБМОРОЖЕНИЕ И ТРАВМЫ: ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ»

ВИДЫ ТРАВМ:

Не раздевайте ребёнка на улице и не накладывайте шину, чтобы дополнительно к травме не получить обморожение.

УШИБ.

Это наиболее частый вид травмы, возникает при ударе о твердый тупой предмет. В месте ушиба ребенок чувствует боль, может появиться отек, болезненность при надавливании, нарушение движений травмированной конечности, которое носит краткосрочный характер, в связи с тем, что вызвано болью.

Что делать?

• Немедля вернуться в дом, осмотреть место ушиба;

• Наложить давящую повязку и охладить место ушиба (холодный компресс, мокрая салфетка) к поврежденному месту на 15-20 минут;

• Смазать ушибленное место противовоспалительным, противоотечным гелем (не разогревающим);

• Посетить врача.

ВЫВИХИ.

Это полное смещение суставных концов костей относительно друг друга. Легкий отек может появиться после того, как ребенок просто подвернул ногу. Во время подвижных игр основная нагрузка приходится на голеностоп, где находится голеностопный сустав, связки, сухожилия, множество кровеносных сосудов и нервных окончаний. Чем младше ребенок, тем выше риск повреждения неокрепших суставов и мышечных соединений.

Что делать?

• НЕ ПЫТАТЬСЯ ВПРАВИТЬ КОСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО, ЭТИМ ВЫ МОЖЕТЕ НАВРЕДИТЬ;

• Рекомендуется достаточно тугое бинтование голеностопного сустава. Бинтовать надо очень осторожно, чтобы не ухудшить кровообращение в ноге. Поэтому, если сомневаетесь в своих силах, лучше предоставить это специалисту;

• В самое ближайшее время обратиться в травмпункт.

Даже если кажется, что здоровью ребенка ничего не угрожает, родителям лучше перестраховаться и посетить травмпункт или ортопеда для консультации. Чаще всего лечение обходится без хирургического вмешательства - врач назначает мази, компрессы и выписывает обезболивающее. Однако встречаются и случаи, когда травма, которая кажется незначительной, приводит к осложнениям. Поэтому никогда нельзя откладывать визит к врачу.

УДАР ГОЛОВОЙ.

У ребенка череп особенно хрупок, уязвим, поэтому он рискует получить серьезную травму.

Что делать?

• Если ребенок сильно ударился головой, главное не паниковать, чтобы не напугать ребенка. Осторожно положите ребенка;

• Спокойно, внимательно все осмотреть, обратите внимание на видимые повреждения – ссадины на лбу, покраснения, гематомы, шишки, припухлость, кровотечение, рассечение;

• Если ребенок взрослый, все расспросите у него, как он упал, об что ударился;

• Если ребенок без сознания, то не следует его двигать до приезда скорой помощи (если имеет место травма позвоночника, то движение чревато серьезными последствиями).

Удар сосулькой:

• Если ребенок в сознании – отнести домой, уложить на постель, обработать рану (обязательно наложить повязку, оценить характер травмы и вызвать врача (или отвезти к врачу);

• Обработать рану на голове, если она появилась при ударе. В течение часа или до приезда врача важно не засыпать, но находиться в покое;

• При потере сознания, уложить человека на бок, согнуть ноги в коленях, и положить руки под голову;

• Следить за пульсом и дыханием, наложить повязку при кровотечении, повернуть головку на бок, если есть рвота.

ПЕРЕЛОМ.

Переломы бывают закрытыми — без нарушения кожных покровов и открытыми — с их разрывом. О переломе даст знать острая боль в пострадавшей конечности, усиливающаяся при малейшей попытке пошевелить ею.

Что делать?

• Соорудите шину из того, что есть под рукой — палки, доски, крупной ветки. С помощью платка, шарфа, ремня привяжите ее так, чтобы шина захватила два соседних сустава. Например, при переломе костей голени наложите шину с захватом коленного и голеностопного суставов. Так они будут неподвижны, и костные обломки не смогут смещаться, травмируя окружающие ткани и причиняя боль. Особое значение шина имеет при повреждении бедра. Если поблизости нет ничего, что хотя бы отдаленно напоминало будущую шину, привяжите (прибинтуйте) травмированную ногу к здоровой, а руку при переломе плечевой кости — к туловищу.

• Только после этого ребенка можно перенести к машине и отправить в больницу.

ОБМОРОЖЕНИЕ.

Столкнуться с отморожением и травмами могут только взрослые, но и дети – это говорит о незнании и невнимательности во время прогулки.

Очень важно научиться оказывать первую помощь при обморожениях и травмах! Благодаря этим знаниям вы сможете незамедлительно помочь ребёнку в экстренной ситуации не впадая в панику.

Переохлаждение организма – первый признак, предупреждающий о возможном обморожении. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, необходимо прекратить прогулку. Рассмотрим признаки, характерные для первой степени обморожения:

• Пострадавший участок тела теряет чувствительность;

• Кожа краснеет, возникает ощущение покалывания;

• При общем переохлаждении появляется озноб, вялость, дрожание нижней челюсти, затрудняется речь.

• Если вовремя не принять меры — появляются волдыри.

Что делать?

• Прежде всего необходимо отвести ребенка в теплое помещение. Согревание пораженной части тела должно быть постепенным, медленным, преимущественно пассивным;

• Недопустимо растирать отмороженные участки тела руками, тканями, спиртом и уж тем более снегом! Всё это чревато необратимой гибелью тканей, ведет к образованию тромбов и иногда даже возникновению инфекции;

• Укутать ребенка в теплое одеяло (при общем переохлаждении) или (при отморожении);

• Если отморожена рука или нога, ее можно согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с 20 до 40° С и в течение 40 минут нежно массируя конечность;

• Дать обильное теплое питье – например, сладкий чай.

Хотелось бы всем пожелать не попадать в подобные ситуации. И помните, что ответственность за здоровье ребенка находится, прежде всего, на вас.