

Зима без травм

После промозглой ноябрьской слякоти детвора с нетерпением ожидает зимних холодов, ведь зима - это и лыжи, и коньки, и катание с горки. Но вместе с тем не следует забывать, что зима забав - сезон возможных травм. Одно из любимых развлечений ребят - игра в снежки. Эта игра прекрасно развивает руку и глазомер. Но вот в разгар снежной «дуэли» раздается громкий плач - кому-то угодили в лицо. Особенно неприятно, когда тяжелый, обледеневший при плюсовой температуре снежок попадает прямо в глаз. Сильнейшая боль, ощущение, что «сыплются искры из глаз»... Если у пострадавшего к тому же возникает рвота, это симптом сотрясения мозга. Здесь уже необходима «скорая». Конечно, проще посадить его дома. Но лучше - убедить ваше чадо не бросать снежки в упор и не целить в голову: «это жестоко, не по-товарищески, не по правилам». И самый веский аргумент: «а если тебе попадут в лицо?..». Стоит ударить морозам, на склонах оврагов, речных берегах, игровых площадках во дворах заливают многочисленные ледяные горки. Родителям необходимо знать, что нередко повреждения позвоночника и черепно-мозговые травмы дети получают, катаясь с горки. Например, когда в забаве участвуют дети разных возрастов. Если 3-5-летние малыши спокойно скатываются на фанерках или «пятой точке», ребята 10-11 лет съезжают на ногах, да еще с разгона. В результате они «подсекают» младших, и те получают травмы. Задача взрослых - не допускать одновременного катания младших и старших детей. Особое внимание необходимо при спусках на санках с естественных горок, изобилующих неровностями и трамплинами. При прыжках с трамплина санки часто выскакивают из-под ребенка, и он набивает себе шишку на лбу или больно ударяется о лед ягодицами, что чревато травмой позвоночника. Взрослым надо предварительно проверить всю колею, причем не сверху - глазами, а спустившись по склону на ногах, санках или лыжах.

Кстати, о лыжах. Если ребенок съезжает с горы на лыжах без достаточной тренировки и, зацепившись ногой за сук или корень, падает, у него происходит скручивание ноги и туловища. Результат - переломы берцовой или бедренной кости, как правило, косые или винтообразные. Еще одно зимнее травмоопасное удовольствие - коньки. И лыжи, и коньки - не простые виды развлечений. На первое место здесь выступает знание техники. Детей надо учить правильно ставить ногу, держать корпус, регулировать ритм дыхания, учить даже правилам безопасного падения, и это, безусловно, дело взрослых. Как подобрать себе лыжи по росту, а лыжные мази - по погоде, заточивать коньки, ремонтировать хоккейные клюшки - эти премудрости осваивайте вместе с детьми. Напоследок - о ситуациях, как говорится, вопиющих. Случается, дети катаются с железнодорожной насыпи, а также естественных горок, выходящих прямо на проезжую часть улицы. Внимание! Здесь таится серьезная опасность - ребенок может съехать прямо под колеса автомобиля. Подобные горки должны быть немедленно ликвидированы взрослыми! И не проходите мимо, если увидите детей за таким смертельно опасным «развлечением»!