

МОРОЗ, СУГРОБЫ, ГОЛОЛЕД...ЗИМА ИДЕТ!

Зима – время, когда улицы превращаются в мир снежных игр, а дети стремятся провести как можно больше времени на свежем воздухе. Однако именно в этот период количество травм заметно возрастает. Наиболее частыми среди них являются переломы, вывихи, ушибы, растяжения и ранения, которые происходят из-за падений на скользких поверхностях. Кроме того, существует опасность травм от пиротехники, снежков и переохлаждений.



Чтобы зимние забавы приносили только радость, важно помнить несколько простых правил безопасности. Следует правильно подбирать зимнюю одежду для детей.

Выбирайте верхнюю одежду из непромокаемых материалов, не забывайте про шарф, шапку и варежки. Не стоит пренебрегать нательным слоем термобелья: оно эффективно отводит влагу от тела и сохраняет тепло. Обувь должна быть удобной, плотно прилегать к ноге и соответствовать форме и размеру стопы.

При подборе детской обуви следует помнить:

- длина стельки должна быть больше, чем длина стопы
- задник обуви должен охватывать пятку и предупреждать её деформацию. Прочный задник не допускает скольжения стопы кзади, что является одной из мер, способствующих формированию правильного свода стопы
- отдавайте предпочтение натуральным материалам, так как они обладают всеми свойствами, необходимыми для обеспечения нормального функционирования стопы
- подошва обуви должна обладать достаточной гибкостью и низкой теплопроводностью, выбирать лучше модели с ребристой подошвой из мягкой резины
- использование слишком твёрдой или слишком мягкой обуви может стать причиной плоскостопия
- для подкладки рекомендуются натуральная кожа, хлопчатобумажные материалы или комбинированные с частичным применением синтетических волокон.
- конструкция обуви не должна сжимать стопу, нарушать крово- и лимфообращение, препятствовать естественному развитию ноги. Если обувь подобрана правильно – это позволяет ребёнку свободно двигать пальцами ног.

Еще одна частая зимняя травма – повреждение глаз. Крепко слепленный и метко запущенный снежок может стать причиной серьезной травмы глаз. Поэтому стоит объяснить ребенку, что во время «снежного боя» необходимо быть предельно внимательным и осторожным.

Санки, лыжи и коньки – любимые развлечения детей зимой, но, к сожалению, они часто становятся причиной многих травм. В последнее время, для катания с горок все чаще используют тюбинги. Основной показатель, на который следует ориентироваться при выборе – рост человека. Необходимо заранее определить размеры посадочного места, чтобы не было слишком свободно или, напротив, тесно. Обратите внимание на размещение ручек по бокам – до них нужно без труда дотягиваться. Если ребенок младше пяти лет, то существуют специализированные тюбинги, в которых предусматривается дополнительная поддержка спины для более уверенной посадки при катании. Как правило, такие модели имеют диаметр не более 80 сантиметров.



Зима – время сказок и чудес. Пусть ни одно из них не будет омрачено травмами. Внимание взрослых и осторожность детей – залог того, что зимние забавы останутся только с приятными воспоминаниями.

Врач-интерн Казакевич Д.П.