



## Зимние игры и забавы для всей семьи

Для детишек зима очень веселая пора! Зимние игры, безусловно, идут на пользу малышам. Прогулка зимой – это чаще всего активный и подвижный отдых, она почти всегда связана с разнообразными занятиями.

Катание с горок – любимое многими зимнее развлечение. Но не стоит забывать, что вместе с тем ледяная горка – это место повышенной опасности. Убедитесь, что ваш ребенок хорошо знает правила безопасного поведения на горках.

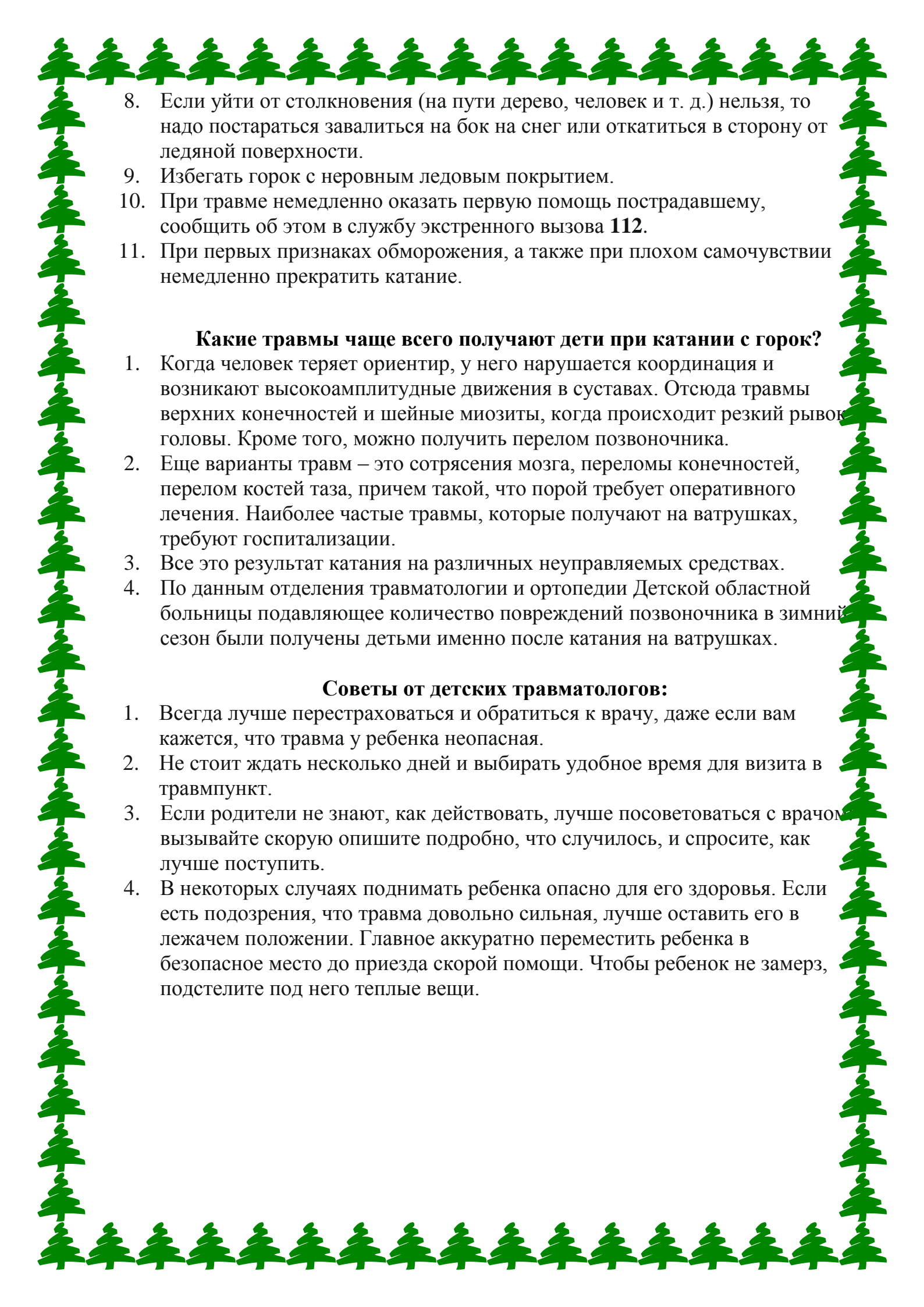
### Общие правила безопасности при катании с горок

#### Правила безопасности при катании с горок:

1. Перед катанием лучше всего надеть на ребенка налокотники, наколенники и шлем.
2. Малышей лучше катать с маленьких пологих снежных горок в немногочисленных местах, где нет деревьев, заборов и других препятствий.
3. С малышом младше 3-х лет не стоит идти на оживленную горку, с которой катаются дети старше 7-ми лет.
4. Если горка вызывает у вас опасения, сначала прокатитесь с нее без ребенка испытайте спуск.
5. Если ребенок уже катается на разновозрастной оживленной горке, обязательно следите за ним.  
*Лучше всего, если кто-то из взрослых следит за спуском сверху, а кто-то снизу помогает детям быстро освободить путь.*
6. Ни в коем случае не используйте в качестве горок железнодорожные насыпи и горки вблизи проезжей части дорог.
7. Не оставляйте детей одних, без присмотра.

#### Правила поведения на оживленной горке:

1. Подниматься на снежную или ледяную горку следует только там, где есть ступеньки; запрещено подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
2. Не съезжать, пока не отойдет в сторону тот, кто спускается впереди.
3. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползти или откатиться в сторону.
4. Нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.
5. Не съезжать спиной или головой вперед (на животе), а всегда смотреть вперед как при спуске, так и при подъеме.
6. Не перебегать ледяную дорожку.
7. Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только после этого съезжать.

- 
8. Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек и т. д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
  9. Избегать горок с неровным ледовым покрытием.
  10. При травме немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом в службу экстренного вызова **112**.
  11. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии немедленно прекратить катание.

#### **Какие травмы чаще всего получают дети при катании с горок?**

1. Когда человек теряет ориентир, у него нарушается координация и возникают высокоамплитудные движения в суставах. Отсюда травмы верхних конечностей и шейные миозиты, когда происходит резкий рывок головы. Кроме того, можно получить перелом позвоночника.
2. Еще варианты травм – это сотрясения мозга, переломы конечностей, перелом костей таза, причем такой, что порой требует оперативного лечения. Наиболее частые травмы, которые получают на ватрушках, требуют госпитализации.
3. Все это результат катания на различных неуправляемых средствах.
4. По данным отделения травматологии и ортопедии Детской областной больницы подавляющее количество повреждений позвоночника в зимний сезон были получены детьми именно после катания на ватрушках.

#### **Советы от детских травматологов:**

1. Всегда лучше перестраховаться и обратиться к врачу, даже если вам кажется, что травма у ребенка неопасная.
2. Не стоит ждать несколько дней и выбирать удобное время для визита в травмпункт.
3. Если родители не знают, как действовать, лучше посоветоваться с врачом – вызывайте скорую опишите подробно, что случилось, и спросите, как лучше поступить.
4. В некоторых случаях поднимать ребенка опасно для его здоровья. Если есть подозрения, что травма довольно сильная, лучше оставить его в лежачем положении. Главное аккуратно переместить ребенка в безопасное место до приезда скорой помощи. Чтобы ребенок не замерз, подстелите под него теплые вещи.