



Детская трав- матология зимой

Зимние прогулки всегда приносят огромную радость детям. У каждой зимней забавы есть и свои особенности.



Катание на лыжах

В целом, это наиболее безопасный вид зимних прогулок. Здесь важно лишь правильно выбрать длину лыж и размер ботинок (они должны быть точно впору). А если вы собираетесь скатываться на лыжах с горки, проверьте, чтобы она не была леденистой и слишком крутой или ухабистой.

Катание на коньках

Катание на коньках укрепляет стопу и голеностоп, но чревато растяжениями, ушибами и вывихами. Безопасность на льду обеспечит выполнение следующих правил:



1. Ботинок должен сидеть плотно, если на ноги ребенка надеты колготки и одна пара шерстяных носков.
2. Не ходите на каток в те дни, когда на нем катается много людей. Риск получить серьезную травму в этом случае крайне велик.
3. Смягчить падения поможет плотная одежда. От ушибов головы спасет мягкая ткань, вложенная в шапку в районе затылка.
4. Не отходите от ребенка ни на шаг, чтобы в случае необходимости поддержать его, предотвратив этим серьезные травмы.

Санки

Для прогулок на этом так любимом детьми зимнем «транспорте» придется одеться потеплее. Будьте особенно бдительными, переходя дорогу: если санки нельзя толкать перед собой, то ребенка следует вынуть из них.

Учтите, что кататься на санках с горки нежелательно. Но если этого не избежать, научите ребенка правилам поведения на горке.

Горки

Объясните ребенку заранее, что на горке важно соблюдать дисциплину и последовательность. И убедитесь в безопасности горки: поблизости не должно быть дороги и препятствий в виде деревьев и заборов.