**СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВЬЮ ЗИМОЙ**

**О рекомендациях по профилактике обморожений**

Зимой очень классно собраться компанией и пойти кататься на лыжах, коньках, ватрушках или чем-то похожем. Но у зимних активностей есть свои нюансы.

Первым делом перед походом на каток или склон нужно позаботиться о правильной одежде или экипировке, если спорт её подразумевает.

**Одевайтесь многослойно**. Три футболки согреют лучше, чем одна плотная толстовка: все дело в слоях воздуха между одеждой, именно эти слои сохраняют тепло. Поэтому если нет термобелья, рассчитанного на -30, то лучше надеть то, что есть, чем не надевать вовсе.

**Утепляйте руки и шею.**Перчатки, варежки, шарф обязательные атрибуты на улице зимой. Без них вы легко отморозите руки, а ветер будет задувать под одежду. Еще если есть возможно, то лучше надеть варежки, а не перчатки — в них теплее.

**Используйте крем.** Перед тем как выйти на улице, намажьте лицо и руки жирным кремом, так холодный ветер нанесет гораздо меньше вреда вашей коже. Желательно мазаться кремом минут за 10-15, чтобы он успел впитаться и не запачкал одежду.

После того, как мы правильно оделись и приехали, например, на склон, чтобы прокатиться на сноуборде, нужно провести небольшую разогревающую разминку: минут на 5-10.

Разогрев поможет уменьшить риск травм при занятиях активным спортом, поэтому делайте разминку всегда: и летом перед велопрогулкой, и зимой перед сноубордом.

Отдельно стоит сказать по поводу «ватрушек» и других подобных надувных штук. Кататься на них достаточно опасно — они развивают большую скорость, а управлять при этом ими почти невозможно. Поэтому, если решили прокатиться, посмотрите, как заканчивается склон или горка и подготовлен ли он для катания вообще. Если склон заканчивается лесополосой, то скатываться будет не очень безопасно, есть риск влететь на полной скорости в дерево.

Если на горке есть лед, то скатываться на чем угодно будет очень опасно, что лыжи, что ватрушка могут потерять сцепление с трассой, и вы потеряете управление.

Ну и конечно, перед и во время катания откажитесь от алкоголя. Помимо того, что это в целом вредно для здоровья, так еще и во время катания вы можете травмировать не только себя но и окружающих.

**НА УЛИЦЕ СКОЛЬЗКО**

Будьте осторожны во время ходьбы в гололёд. Подскальзывания и падения - одни из самых распространённых причин зимних травм.

Как бы хорошо не были расчищены тротуары, это не защитит от падения на 100 процентов. Упасть можно и на ровном месте, достаточно маленького кусочка скользкой поверхности и одного неловкого движения.

Чаще всего при падениях на льду случаются переломы, ушибы, вывихи, растяжения, разрывы связок, травмы мышц, копчика.

У детей кроме вышеперечисленных повреждений, встречаются и травмы зубов.

На заметку: если выпал зуб, его можно спасти. Зуб нужно подобрать, если есть чем ополоснуть -ополоснуть и не откладывая идти к стоматологу.

Травмы при падении на скользкой дороге особенно опасны для пожилых людей. С возрастом, человеку тяжелее маневрировать во время резких движений.

Перелом шейки бедра, чаще случается у женщин (они более склонны к остеопорозу) — это особенно опасная травма, лечение которой долгое и порой затруднительное. После такой травмы есть вероятность, что перелом не срастётся. Перелом шейки бедра может привести к снижению качества жизни в результате потери мобильности и даже к смерти.

**Нужна подходящая обувь**

В плохую погоду не надевайте обувь с гладкой подошвой и высоким каблуком. Лучше выбрать обувь, которая обеспечит хорошее сцепление на снегу и льду. Лучше всего подойдут сапоги или ботинки, подошва которых рифленая, нескользящая.

**В скользкую погоду не до эффектной походки**

Смотрите под ноги, и старайтесь шагать как можно медленнее. Делайте короткие шаги, слегка согните ноги в коленях, не держите руки в карманах. Такая походка поможет среагировать при скольжении.

Старайтесь носить как можно меньше вещей в руках. Свободные руки уменьшают вероятность потери равновесия.

Пожилым людям лучше пользоваться тростью с резиновым наконечником.

**Оцените дорогу визуально**

Предпочитайте очищенную дорогу короткой. Лучше выйти на несколько минут раньше из дома, чем балансировать по ледяной корке.

Когда садитесь или выходите из автомобиля, прежде всего проверьте, не скользкая ли земля.

Заходите и выходите из транспорта осторожно, держитесь за поручни. Ступеньки в автобусах могут тоже обледенеть.

При ходьбе по лестнице всегда держитесь за перила и ставьте ногу на ступеньку полностью.

**Если падения не избежать — делайте это правильно**

Сгруппируйтесь, прижмите голову к груди. Это поможет избежать травмы головы и спины.

При падении на бок постарайтесь поджать руку под себя. Так риск перелома руки будет минимальным и падение будет мягче.

**Активный образ жизни — эффективная профилактика падений**

Физические упражнения улучшают подвижность и равновесие. Мышечная сила, координация и баланс влияют на риск падения человека. Физическая активность важна для людей всех возрастов.

***Будьте внимательны на улице.***

**ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА ЗИМОЙ**

Снова снег, морозы, лед. Зима полна веселья и приключений, особенно для детей. Ведь дети активны в любое время года и всегда находят для себя развлечения несмотря на морозы. Детям полезно играть на свежем воздухе в любую погоду, кроме самых экстремальных морозов и метели. Ежедневные прогулки для детей полезны, активность - залог здоровья. Главное, чтобы детям было тепло, а развлечения были безопасны для их жизни и здоровья.

Одевайте ребенка по погоде, с учетом предполагаемой активности.

Дети не всегда контролируют температуру своего тела, холодно им или тепло, как взрослые, поэтому они могут быстро замерзнуть или перегреться.

Лучше надеть на ребенка несколько слоев свободной легкой одежды и во время прогулки снять лишний, если станет жарко.

Ребенку нужна шапка, шарф и варежки или перчатки (лучше варежки) для защиты от обморожения.

Время от времени трогайте руки и нос ребенка, проверяйте, чтобы ему было тепло и сухо. Шапка ребенку нужна обязательно, потому что большая часть тепла у детей уходит через голову.

Одевайте детей в теплую непромокаемую обувь, в которой достаточно места, чтобы ребенок мог шевелить пальцами ног. Если ноги промокли, ребенок должен знать, что нужно немедленно идти домой переобуваться. Не надевайте ребенку на прогулку шапки на завязках, длинные шарфы, чтобы предотвратить удушение, например при катании с горки (шарф может зацепиться за санки).

Безопасное поведение, защитное снаряжение, присмотр за ребенком снизят вероятность зимних детских травм.

При падении на льду, катании на горках, коньках, санках, ватрушках и во время других зимних развлечений дети получают травмы головы, растяжения, переломы голеностопных суставов, разрывы связок, порезы, травмы запястья и кисти.

Обязательно нужно использовать защитное снаряжение - наколенники, шлем (чтобы хорошо прилегал), качественное оборудование (санки, тюбинг). Коньки нужно подобрать по размеру (ни в коем случае не на вырост), с хорошей поддержкой лодыжки, застегнуты должны быть крепко.

Научите ребенка правильно падать: при падении быстро встать (сначала на колени, поднять одно колено и оттолкнуться руками ото льда или коленом, чтобы встать)

При ударе коленом, локтем, спиной, копчиком нужно обязательно обратиться к врачу, чтобы исключить серьезную травму.

Желательно отдать предпочтение общественному крытому или открытому катку, поскольку там лед ровный, залит и выровнен с помощью специализированной техники.

Если такой возможности нет, помните, что лед на озере, на реке — это не каток. Нужно убедиться, что толщина льда на озере не менее 10 см. На замерзшей реке вообще лучше не кататься, лед, образующийся на движущейся воде, такой как реки и ручьи, будет разной толщины и очень непредсказуем.

На катке нужно соблюдать правила безопасности: ехать в направлении движения, упал - быстро встать, чтобы никто не наехал, не перелетел, не произошло несчастного случая при столкновении. Кататься на льду необходимо только днём или если каток освещен.

Кататься на санках, тюбинге нужно тоже в оборудованных для этого местах.

Трасса должна быть огорожена, приспособлена для спуска на санках, ватрушках. На пути не должно быть препятствий в виде деревьев, транспорта, дорог. Перед спуском нужно убедиться, что на трассе (горке) нет людей. Положение в санках должно быть строго ногами вперед и сидя. Спуск лежа на животе вперед головой, спиной по ходу движения или на коленях может быть опасным для жизни. Езда с горы подразумевает быстрый набор скорости и практически минимальный контроль за ситуацией со стороны катающегося во время спуска. Только правильное положение во время езды убережет от травм.

Если планируете отправиться кататься на неорганизованную трассу - ищите неглубокие склоны, на которых нет деревьев, заборов, трамплинов и других препятствий. Избегайте катания на санках по переполненным горкам.

**Не оставляйте ребенка на горке, льду, во время катания на лыжах без присмотра.**

Присутствие взрослого - возможность среагировать, остановить ребенка вовремя, помочь зафиксировать коньки, уберечь от опасности и быстро оказать помощь в случае падения.

Не позволяйте ребенку находиться на льду, горке в состоянии усталости, вероятность травм и несчастных случаев при утомлении выше.

**Любой зимний досуг ребенка планируйте с учетом того, что у вас будет возможность составить ему компанию. Вместе веселее и безопаснее!**

*По материалам https://cgon.rospotrebnadzor.ru*