

Методические рекомендации по профилактике детского травматизма «Весенние опасности»

Мы всегда ждем весну с нетерпением: увеличивается продолжительность светового дня, становится больше солнечных дней, теплеет, улучшается настроение, мы становимся более подвижными. Однако в весенние дни по статистике Департамента образования города Москвы увеличивается количество травм среди обучающихся в наших образовательных организациях. В этот период дети получают более опасные травмы, чем зимой; с наступлением более тёплых дней меняется моторика детей, они становятся более активными: бегут на горки, качели, детские площадки, их влечёт к водным объектам и т. д.

В этот период за счёт перепада температур идет процесс образования сосулек, наледи, что может приводить к получению травм. Знание простых правил в этой ситуации позволит не стать жертвой упавшей сосульки: необходимо соблюдать дистанцию от крыш и балконов домов, не заходить на территорию, ограждённую ограничительными лентами. Ледяная сосулька может причинить большой вред, ведь лёд – это замерзшая вода, а вода тяжёлая: кубический дециметр воды, он же литр, весит целый килограмм! Подумайте, каково получить по голове килограммовой льдиной? Сосульки к тому же бывают очень острыми, а, упав рядом с человеком и разбившись, могут поранить лицо.

Гуляя во дворе или по улицам нашего города, а также двигаясь в школу, обращайтесь внимание на обледенение тротуаров. Надо хорошо знать и помнить, что при наличии или отсутствии ограждений около домов необходимо соблюдать осторожность и по возможности не подходить близко к стенам зданий домов. Помните, что, идя по тротуару и слыша наверху подозрительный шум, нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что это там происходит. Бежать от здания тоже нельзя. Наоборот, нужно как можно быстрее прижаться к стене, чтобы укрытием послужил козырёк крыши.



В весенний период серьезную опасность представляют водоёмы, так как под лучами солнца лёд становится рыхлым, теряет свою прочность, и выход на его поверхность становится опасным. Ежегодно многие взрослые и дети пренебрегают этими мерами и выходят на тонкий лёд, подвергая себя и свою жизнь опасности. Весенний лёд на водоемах при плюсовой температуре окружающего воздуха меняет свой цвет, становясь матовым или жёлтым (прочный лёд – голубого или зеленоватого оттенка), прочность такого льда уменьшается с каждым днём.

В весенние дни нельзя верить сияющему солнцу, перепады температур днём и ночью способствуют простудным заболеваниям. Высокая влажность и тепло представляют идеальные условия для патогенных микроорганизмов, они выходят из «спячки» и возобновляют свою деятельность. Весенний период способствует тому, что наш организм испытывает авитаминоз и не может в полную силу бороться против микробов. Если мы испытываем в течение дня вялость, рассеянность, раздражительность, общее снижение иммунитета, необходимо задуматься о пополнении нашего организма витаминами. А для этого рекомендуется употреблять в пищу фрукты, овощи, соки, а также принимать витамины. И ещё надо не забывать о закаливании и физических упражнениях.



Ещё в весенний период нас подстерегают такие опасности, как энцефалитные клещи, тем более в этот период они наиболее опасны и их укусы представляют серьезную угрозу нашему организму. Надо помнить, что, собираясь на прогулку, нужно обязательно надеть одежду с длинным рукавом, брюки, которые предпочтительнее заправить в носки.

Тёплые дни способствуют тому, что многие дети стремятся на детские площадки. В весенне-летний период самыми распространенными травмами у взрослых и детей являются ушибы, переломы и вывихи верхних и нижних конечностей, различные травмы кистей рук, что связано с неудачными падениями. Такие виды травм происходят также и при неумелом использовании роликов, велосипедов, скейтбордов, скутеров. Помните, что таких травм можно избежать, если знать и соблюдать безопасные правила их эксплуатации, правила дорожного движения, а также использовать защитную экипировку (наколенники, нарукавники, шлем). При любой травме нужно обращаться к врачу, даже если ничего не беспокоит!