**Қыста балалар жарақатының алдын алу**

Әр қыста балалардың жарақаттануы үштен бірге артады. Шана, шаңғы, коньки – бұл қыста балалардың сүйікті ойын-сауықтары. Өкінішке орай, олар көптеген жарақаттарды тудырады.

Мұнда ересектердің рөлі артады, олар балаға жарақат алудан аулақ болу үшін мінез-құлық ережелерін үйретіп, олардың сақталуын бақылауды күшейтуі керек.

Шаналарды тексеру қажет: олардың зақымдалмағанын, шаңғымен бекітілгенін, ол баланың аяғына сенімді және дұрыс бекітілгенін, ал конькилер өлшемнің сәйкестігін тексеру керек.

Бұл ересектер балаларының қыста ойнайтын жерлерін бақылауы керек. Шанамен немесе шаңғымен түсу үшін таңдалған беткей жолдан алыс, таяқтар мен ағаш тамырларынан аулақ болуы керек. Әр бала көздерін жұмып, көршімен немесе ағашпен бетпе-бет келуі мүмкін екенін түсінуі керек, ал артқы жағы шанамен немесе шаңғымен сырғанау мүмкіндігін азайтады, қауіпке уақтылы және тиісті түрде жауап береді. Көлік құралдарына жабысу, шаналарды бір-біріне байлау, аударылып кету, кейбір шаналарды басқалары тартып алу өте қауіпті.

Егер сіз сеніп тапсыруды шешсеңіз, балаға слайдтан шанамен өздігінен түсіп кетіңіз, оған не екенін айтыңыз:

§ түсуге жөн тек жазық, жазық төбешіктер, жоқ трамплиндер кочек, ағаштар немесе бұталардың жолдары;

§ түсірер алдында трассаның бос екендігін, оны басқа баурайдан кесіп өтпейтіндігін тексеру қажет;

§ шана арқанды ұстап, тек атқа отырады. Аяғы не ставят на полозья, ұстап бүйірінен полусогнутыми;

§ жолда бұрылу үшін аяқты шана бұрғыңыз келетін жағынан қарға түсіру жеткілікті;

§ тежеу үшін аяғыңызды қарға түсіріп, шаналардың алдыңғы жағын күрт көтеру керек;

§ оны құлауға үйретіңіз: құлаған кезде ол топтасып, кесектерге жиналуы керек, осылайша көгеру мүмкіндігінше үлкен аймаққа түседі.

Тюбингті пайдалану ережелері

§ түсіру биіктігі мен трассаның күрделілігін өз күштерімен өлшеу қажет;

§ түсіру алдында тюбингтің зақымдалу заттарының (тастар, жердің қатып қалған кесектері, бұтақтар, шынылар және т. б.) болмауына трассаны тексеру қажет.);

§ бір тюбингте үлкен адам үшін салмағы 100 кг аспайтын және кіші тюбинг үшін 50 кг аспайтын бір ересек адамды түсіруге рұқсат етіледі;

§ бұл үшін қатаң бөлінген жерде ғана жүру

§ төбеден түсер алдында жолда адамдар жоқ екенін тексеріңіз.

§ конькимен сырғанау кезінде түтіктің бүйірлерінде орналасқан арнайы белдіктерді ұстаңыз, ал арқан түтіктің ішінде болуы керек.

§ 6 жастан 12 жасқа дейінгі балаларға тек ересектердің сүйемелдеуімен рұқсат етіледі;

§ жаппай сырғанау кезінде айналадағылар үшін қауіпсіздік ережелерін сақтау қажет.

Конькимен сырғанау арнайы жабдықталған жерлерде немесе мұз айдындарында жақсы. Егер мұздатылған су айдынында қысқы ойындардан аулақ болу мүмкін болмаса, онда балалар мұздағы мінез-құлықтың негізгі ережелерін білуі керек:

§ Бірінші мұзды сырғанау үшін қолдануға болмайды, жас мұз жұқа, сынғыш және адамның ауырлығына төтеп бере алмауы мүмкін.

§ Ойықтарға, өнеркәсіптік кәсіпорындардан жылы су ағызуға, балық аулайтын шұңқырларға және т. б. жақын жерлерден аулақ болу керек.

§ Мұздың беріктігі белгісіз болған кезде оған секіру және секіру қауіпті.

§ Мұздың беріктігін аяқпен ұру арқылы сынауға болмайды, құлап кетуге болады.

Сноуборд ойнау-бұл көздің зақымдалуына әкелуі мүмкін тағы бір Қысқы ойын-сауық, сондықтан ересектердің міндеті-баланы қардың бетіне түсіп кетуіне және қардың мұз қабығы мен мұзды бөліктерін достарына, әсіресе басына лақтырмауға сендіру.

Тағы бір кең таралған қысқы жарақат – обморожение. Суықтың әсерінен тіндердің зақымдануы тек төмен ауа температурасында ғана емес, сонымен қатар нөлден жоғары температурада да пайда болуы мүмкін, әсіресе қатты қар жауған кезде, ылғалды ауа-райында, дымқыл киімде, аяқ киімде. Көбінесе саусақтар мен саусақтар, щектер, мұрын, құлақтар аязға ұшырайды. Аяз көбінесе ауырсынусыз байқалмайды, сондықтан сіз баланың қызаруының түсіне назар аударуыңыз керек (қалыпты қызару – жұмсақ қызғылт, егер ол біркелкі болмаса, ашық қызыл немесе ақ дақтармен-бұл аяз), бет терісінің сезімталдығын тексеріп, саусақтарыңызды және аяқтарыңызды үнемі қозғалтыңыз. Жағымсыз салдардың алдын алу үшін баланы серуендеу үшін дұрыс киіңіз: қолғап қажет – дымқыл емес, шарф, жылы төсемге су өткізбейтін материалдан жасалған шляпалар, аяқ-қолдарды қыспайтын және су өткізбейтін аяқ киім. Бет терісі арнайы нәресте кремімен қорғалуы керек.

Қыста жарақаттар тізіміне "жабысу"қаупі де қосылады. Тырысыңыз түсінікті дүниедегі деп аяз болмайды лизать тілді және притрагиваться сулы қолмен ұстап темір конструкцияларға болады "приклеиться". Оппозициялық деп тұр эксперименттер жүргізу.

Құрметті ересектер! Егер сіз балаларыңызды мұқият қадағалап, қоршаған ортаңыздың қауіпсіз болуын қамтамасыз етсеңіз, көптеген ауыр жарақаттардан аулақ болуға болады.