**15 декабря - День профилактики травматизма**

**Рекомендации для родителей**

***Резкое похолодание, смена температурного режима и гололёд- основные причины травм людей в зимний период. Чтобы не навредить здоровью, следуйте нашим рекомендациям:***

- При гололёде необходимо передвигаться крайне осторожно, не нужно торопиться.

- Выбирайте более безопасный путь, ходите там, где есть освещение, меньше льда, дорожки посыпаны песком.

- Не следует высоко поднимать ноги. Передвигайтесь как лыжник, небольшими скользящими шажками, наступая на всю подошву, стараясь обходить места с наклонной поверхностью.

-Обратите внимание на обувь. Она должна быть нескользкой, устойчивой, лучше резиновой или рифлёной подошвой. Откажитесь от высоких каблуков. Также причиной неожиданного падения может стать верхняя одежда, сковывающая движения, и даже обычная сумка на длинной ручке, постоянно сползающая с плеча.

- Не держите руки в карманах. У вас не хватит времени на то, чтобы инстинктивно вынуть их при падении.

- Выходя на улицу, пожилым людям следует брать с собой трость с заострённым концом. Беременным женщинам не стоит ходить без сопровождения- передвигаться в одиночку слишком опасно как для будущей мамы, так и для малыша.

- Обучите своего ребёнка соблюдению техники безопасности при катании на лыжах, коньках, санках. Не забудьте обеспечить своих детей всеми необходимыми средствами защиты. Помните , что родители должны уметь оказать первую помощь ребёнку.

**Уважаемые родители! Помните, что соблюдение этих рекомендаций поможет Вам и Вашим детям избежать различных травм и переломов!**