**Чтобы зимние развлечения не обернулись трагедией**

Зима – время повышенного травматизма для всего населения. Причины травм разнообразны: гололедица, раннее наступление темноты, обувь не соответствующая сезону, беспечность людей и любознательность детей. Для того что бы, не произошло очередной трагедии необходимо помнить и регулярно напоминать детям об опасности, которая может подстерегать на тротуаре, на проезжей части дороги, при игре в снежки, катании на тюбинге, при ходьбе по тонкому льду. Взрослые должны сами выполнять все правила безопасности и учить своих детей этим правилам.

**Дорога** в зимнее время становиться особенно опасной, как для детей, так и для взрослых. Основным правилом на дороге – были, есть и остаются внимательность и осторожность, как для пешеходов, так и для водителей. Появление ребёнка на дороге – сигнал повышенной безопасности. В зимних погодных условиях – эта опасность многократно увеличивается.

Специалисты напоминают: пешеходу важно быть заметным на дороге, смотреть по сторонам, отвлечься от мобильного устройства, наушников, разговоров по телефону, снять капюшон. Пешеход должен видеть и слышать дорогу, должен переходить дорогу только по пешеходным переходам для того что бы вовремя отреагировать на сложившуюся ситуацию.

**Игра в снежки** самое простое развлечение в зимнее время. Однако такое развлечение может лишить ребёнка зрения или нанести травму глазам. Специалисты предупреждают, что крепко слепленный и метко запущенный снежок предоставляет серьёзную угрозу здоровью. Дети должны быть предупреждены о том, что во время снежного боя лучше находиться подальше от его эпицентра.

**Игры с петардами и фейерверками** также относятся к опасным видам развлечения. Следует знать, любая пиротехника для ребёнка не игрушка, а средство для получения травмы. Петарда может разорваться совсем не в том месте, где вы запланировали – в руке, в капюшоне, на балконе, в квартире. Первая вспышка и взрыв ослепляет и оглушает. Если петарда взорвалась в руке, можно остаться без пальцев или того хуже без конечности. Запускать петарду разрешается детям старше 14 лет и только под наблюдением взрослых, нельзя стоять под деревом, у стены, рядом с друзьями, направлять траекторию полёта в сторону прохожих, животных, построек, в жилом помещении.

**Тонкий лёд** всё чаще становиться причиной гибели детей и взрослых. Одни рыбачат, другие спешат прокатиться на санках или коньках, третьи просто сокращают свой путь. И во всех случаях это трагедия, которую не восполнить уже никогда.

Специалисты в очередной раз напоминают:

соблюдайте правила безопасного поведения на зимних водоёмах,

не выходите на лёд, если вы не убеждены в его прочности,

во время движения по льду обходите участки покрытые снегом, кустами, растительностью,

не приближайтесь к водоёмам без необходимости, избегайте необдуманных выходов на лёд.

Помните, крепость льда зависит от температуры воздуха (днём лёд менее прочный, чем утром и вечером).

**Катание на тюбингах** относится так же к травмаопасным видам зимнего развлечения. Следует знать, что тюбинг катиться с горки на большой скорости (80-85 км/ч), не имеет тормозов и средств управления. Сидящий в тюбинге человек не может изменить траекторию своего движения, не может увернуться от препятствия на его пути и резко остановиться.

Среди основных травм при столкновении тюбинга с препятствием – это травмы головы, позвоночника, конечностей, внутренних органов.

Соблюдая простые правила катания можно избежать травмоопасных ситуаций и получить массу приятных бонусов.

1.Избегайте активного отдыха вблизи зон повышенной опасности.

2.Не катайтесь с крутых склонов, со склонов и спусков, на которых расположены посторонние объекты, которые могут стать источником травматизма – деревья, стены строений, столбы, кустарники и т.д.

3. Всегда используйте защитные средства: налокотники, наколенники, шлемы.

4.Обращайте внимание на возрастные ограничения, указанные в инструкции к спортинвентарю.

5. Не отпускайте маленьких детей кататься одних.

Активность - это залог крепкого здоровья. Главное, чтобы развлечения были безопасны для жизни и для здоровья.