

# Traumų prevencija fizinio aktyvumo metu



3–5 metų vaikų aktyvumas bei fizinis pajėgumas didėja ir tokio amžiaus vaikus prižiūrėti darosi daug sunkiau. Šio amžiaus vaikus neretai persekioja įvairūs nubrozdinimai, sumušimai, žaizdos, mėlynės, kenčia keliai, alkūnės, blauzdos, čiurnos, galva.

- Nepalikite atidarytų langų – langą atverkite viršuje, ne apačioje.
- Grindų danga turi būti neslidi. Vaikams saugesnė yra minkšta grindų danga. Vaikų kambariui patartina parinkti baldus su suapvalintais kampais, įtaisyti durų stabdžius.
- Neleisti vaikams grupėje žaisti su kamuoliu.

- Svarbu, kad vaikai avėtų patogią sportinę avalynę kietu užkulniu, nelakstyti, nelaiptoti avėdami šlepetes.

- Svarbu, kad vaikai išmokytų gerbti vienas kitą, žaidimų metu nesistumdyti ir klausyti suaugusiųjų nurodymų.



- Pasirūpinkite, kad vaikai naudotų apsaugines priemones važinėdami riedučiais (apsaugas) ir dviračiu/paspirtuku (šalmą).
- Per treniruotes grupuoti vaikus pagal jų įgūdžius bei fizines savybes, o ne tik pagal amžių.

- Reikia neleisti vaikams bėgioti laiptais
- Iki 3 metų amžiaus vaikus suaugusiems patartina vesti laiptais laikant juos už rankos.

- Neskirkite per didelio fizinio krūvio (atlikite tempimo pratimus apšilimo metu).

- Nuolat tikrinti vaikų sveikatą

- Neleisti vaikams sportuoti, jei jie patyrė traumą, jei jaučiasi pavargę

**Atsitikus nelaimei nedelsiant kreipkitės į gydytoją**