

БЕЗОПАСНАЯ ЗИМА.

ПРАВИЛА И РЕКОМЕНДАЦИИ.

Зимой вы и ваши дети получаете отличную возможность развлечься на катке, поиграть в снегу, весело провести время. Но чтобы ваши зимние каникулы или выходные прошли по плану без травм и несчастных случаев, необходимо соблюдать правила безопасного поведения на улице в зимнее время.

Правила поведения на улице



Внимательное поведение на улице и в дороге всегда уместно. Однако это особенно важно зимой. В холодное время года темнеет рано: в сумерках видимость ухудшается, а очертания предметов (например, автомобилей) могут полностью искажаться. Конечно, потенциальные опасности не могут служить поводом запира́ть ребенка дома до лета. Объясните ребенку, что необходимо соблюдать следующие правила:

- немедленно вернуться домой, если резко похолодало или ветер стал заметно сильнее;
- держаться подальше от крыш, с которых могут падать сосульки или большие массы снега;
- переходить дорогу только по пешеходному переходу, предварительно убедившись не только в отсутствии машин, но и в том, что дорога хорошо просматривается. Из-за сугробов легко не заметить приближающуюся машину, а водитель может не заметить вас;
 - не ходить по краю тротуара и не останавливаться на самой дороге;
 - выбирать не слишком людные места для активных занятий, например, игры в снежки, чтобы случайно не травмировать маленьких детей или пожилых людей;
- всегда быть на связи с родителями, а в случае возникновения чрезвычайной ситуации сразу звонить маме или папе.

Совет для родителей. Прикрепите к одежде или рюкзаку ребенка светоотражающий элемент - так ребенок будет виден водителям автомобилей даже в темноте.

Игры у воды зимой

В холодное время года замерзшие водоемы представляют повышенную опасность как для детей, так и для их родителей. Если все же нужно сходить к воде, соблюдайте проверенные правила безопасности:

- выходить на лед в одиночку опасно, но и ходить по замерзшему водоему большой группой также рискованно. Безопаснее всего передвигаться по льду водоема на расстоянии 5-6 метров друг от друга;
- проверяйте лед на толщину и надежность палкой, а не ногами;
- по льду, покрытому снегом, ходить опасно - легко не заметить трещин и ям;
- не ходите по льду, если пошел дождь и если усилился ветер.



Если лед начинает трескаться под ногами, немедленно вернитесь на берег, желательно в горизонтальном положении ползком, следуя той же тропой, которой вы шли в ту сторону

Совет для родителей. Научите ребенка, что если под ним провалился лед, первое, что нужно сделать, - это громко позвать на помощь. После этого по возможности нужно держаться за лед и пытаться добраться до берега. Объясните ребенку, что очень важно не делать резких движений и оставаться на плаву, даже если нет возможности сразу выбраться.

Гололед и сосульки

Обсудите с ребенком возможные опасности обледенения: вашему сыну или дочери следует помнить, что им нужно быть особенно осторожными на дороге - машина не сможет резко остановиться на скользкой дороге.

Посоветуйте детям избегать замерзших лестниц и склонов - на них больше шансов поскользнуться, чем на плоской поверхности. Покажите сыну или дочери правильную технику ходьбы по льду: маленькими шагами и с распределением веса тела на всю ступню.

Каждый раз перед выходом на прогулку напоминайте ребенку об опасности игры под крышами многоэтажных домов, где велика вероятность падения сосулек. Объясните маленьким детям, которые очень хотят все попробовать на вкус, что, облизывая сосульку, он не только рискует простудиться, но и проглатывает химические отходы и птичий помет, содержащиеся в замороженной воде.

Совет для родителей. Покупая зимнюю обувь для ребенка, выбирайте ту, которая будет как можно меньше скользить, остановите свой выбор на микропористой подошве.

Зимние прогулки: о чем следует помнить

Безопасная зимняя прогулка начинается с порога дома. Подготовьтесь к этой прогулке с ребенком заранее следующими способами:

- кормите ребенка сытной пищей, так как в холодную погоду расходуется гораздо больше энергии, чем в теплую погоду;
- перед выходом на улицу убедитесь, что ребенок полностью одет (застегнуты замки, надеты шапка и перчатки);
- предупредите ребенка об опасности прыжков в сугробы, так как он может содержать много опасных предметов, таких как острые камни и мусор с острыми краями.

Совет для родителей. Учите детей правильно падать. Им нужно упасть на бок, согнув колени и попытайтесь смягчить падение руками. Объясните, что падение на спину или на руки вперед может привести к серьезной травме.

Зимние развлечения и безопасность детей

Каждое зимнее занятие имеет свои особенности. Однако существуют некоторые общие правила безопасности во время зимних игр, которые могут быть очень полезны для ребенка:

- шапку и шарф нельзя снимать, даже если ребенку тепло или другие дети считают эти предметы одежды «немодными»;
- скажите ребенку, что если он чувствует, что ему становится холодно или у него мокрые ноги, ему следует немедленно вернуться домой и переодеться в сухую одежду;
- если по какой-то причине ребенок с мороза не может сразу войти в теплую комнату, не позволяйте ему останавливаться, чтобы стимулировать кровообращение. Можно попрыгать, побегать на месте;
- все игры должны проходить вдали от дороги.

Лыжи и снегокаты

Лыжи - одно из самых безопасных зимних развлечений. Под контролем взрослых дети могут начать обучение катанию на лыжах с 4-5 лет.

Правила безопасности для юных лыжников и их родителей:

- для катания на лыжах не выбирайте очень крутые горки, желательно кататься в парке или в месте, где нет автомобильного движения;
- если вы планируете кататься на общих горках, где есть риск столкновения с другими лыжниками, попросите ребенка надеть защитный шлем;
- оденьте ребенка в яркий костюм - так он будет виден вам на склоне даже издали;
- если ребенок никогда раньше не катался на лыжах, сначала научите его просто ходить на них.

Лыжные палки начинающему лыжнику не нужны, без дополнительной опоры они быстро научатся сохранять равновесие.

Совет для родителей. Собираясь на горку с ребенком, возьмите с собой запасную пару перчаток, бутылку воды и легкую, но питательную закуску

Снегокаты в целом похожи на санки, но в них вместо полозьев используются лыжи. На них легко ездить, однако они также требуют соблюдения определенных мер безопасности:

- для катания с ребенком выберите плавную горку без крупных препятствий (камни, деревья);
- покажите ребенку, как управлять снегокатом с помощью руля;
- помогите ребенку подвести снегокат на вершину горки, если ребенку сложно справиться самостоятельно.

Совет для родителей. Снегокаты весят в среднем около 6 кг, поэтому дошкольнику сложно управлять ими самостоятельно. Начиная с младшего школьного возраста, дети довольно уверенно справляются с ними сами.

Катание на коньках: поведение на льду

Главное условие безопасного катания - выбор специально оборудованной площадки для катания. Впервые вывести ребенка на лед можно в возрасте 3 лет. Другие правила поведения на льду включают следующее:

- пусть ваш ребенок первое время всегда носит наколенники и налокотники;
- выберите время, когда на катке мало людей, чтобы пойти на каток с начинающим фигуристом. Отсутствие большого количества людей поможет избежать травм;
- старайтесь все время оставаться рядом, чтобы помочь ребенку, если он в этом нуждается;
- впервые на катке пройдите с ребенком от одного края катка до другого боковым шагом;
- научите ребенка правильной технике падения: ему нужно сгруппироваться и упасть на бок.

Совет для родителей. Выбирайте коньки на половину или на полный размер больше детской обуви.

Катание на горке: правила безопасности

Выбирая горку для катания ребенка, обратите внимание на безопасность. Возле горки не должно быть дорог и воды. Если вы собираетесь кататься с

маленьким ребенком, скопление активных подростков на горке может стать для вас потенциальной опасностью.

Что нужно знать родителям и детям - меры безопасности при катании с горки зимой:

- напомните своему сыну или дочери, что вежливость ценится везде, в том числе и на спуске: пусть ваш ребенок уступает место младшим детям и уважает их очередь кататься;
- наблюдайте за тем, как ребенок катается, особенно если он еще маленький и на горке много других детей;
- разрешайте кататься только на легких горках ребенку до 5 лет;
- перед подъемом в горку убедитесь что обувь вашего ребенка не сильно скользит;

Совет для родителей. Если вашему ребенку меньше 5 лет, не покупайте ему ледянку в форме корыта, так как с ним довольно сложно справиться малышу.

Сани, ледянки и ватрушки: что нужно знать

Все эти предметы одинаково хорошо подходят для скоростного спуска, однако они отличаются некоторыми характеристиками, в том числе степенью безопасности. Самое безопасное приспособление для спуска - санки, сложнее всего - ватрушка. Ледянки хороши своей легкостью и невысокой ценой, но сани немного лучше с точки зрения безопасности - ледянкой управлять сложнее, чем санями.

Совет для родителей. На ледянке ребенок может научиться кататься с 3-х лет, на санях - с 4-х, а на ватрушке - с 6-ти.

Обморожения и травмы: первая помощь ребенку

Родители часто думают, что только нерадивые взрослые могут позволить своим детям получить обморожения и травмы. Это далеко от истины: врачи отмечают, что каждую зиму дети заботливых родителей, недостаточно внимательных во время прогулок, попадают в больницу с различными травмами и симптомами обморожений. Научитесь оказывать первую помощь при обморожениях и травмах, чтобы не паниковать, если в этом возникнет необходимость в чрезвычайной ситуации.

Первая помощь при травме

Если ребенок упал и поранился, сначала отведите его в тихое место и спросите, где и как болит. При хорошем самочувствии и нормальном движении конечностей возможно, что у ребенка останется только синяк, вылечить который очень просто. В любом случае наблюдайте за состоянием ребенка: если его самочувствие ухудшилось, обратитесь к врачу.

Вызовите скорую помощь, не раздумывая, если у ребенка проявляются следующие симптомы:

- ребенок повредил голову;
- вы подозреваете, что у ребенка может быть вывих, растяжение связок или перелом;
- ребенок жалуется на боли в животе.

Не раздевайте ребенка и не накладывайте шину самостоятельно, чтобы помимо травмы не получить обморожение. Исключением из этого совета будет сильное кровотечение, которое в ожидании врача необходимо остановить с помощью тугой повязки.

Признаки обморожения и первая помощь

Вопреки распространенному мнению, обморожение можно было получить не только на морозе, но и при температуре воздуха около нуля градусов, особенно в том случае, если на улице сильный ветер.

Признаки обморожения:

- пораженный участок тела теряет чувствительность;
- кожа краснеет, появляется ощущение покалывания;
- если вовремя не предпринять никаких действий, появляются волдыри.

Если вы заметили у ребенка признаки обморожения, немедленно отведите его в тепло. Поместите пораженный участок тела в теплую воду, а затем потрите кожу, чтобы восстановить чувствительность.

Зимняя безопасность очень важна. Но, конечно, детям хочется поиграть и повеселиться. Постарайтесь не превращать объяснения техники безопасности в скучную лекцию: рассказывайте ребенку о мерах предосторожности, используя мультфильмы, сказки и тематические игры. И самое главное - всегда показывайте правильный пример!