

БЕЗОПАСНОСТЬ ЗИМОЙ



Зима полна веселья и приключений, особенно для детей. Детям полезно играть на свежем воздухе в любую погоду, кроме самых экстремальных морозов и метели. Главное, чтобы детям было тепло, а развлечения были безопасны для их жизни и здоровья.

Чтобы избежать неприятных последствий, правильно одевайте ребенка для прогулок: Одежда должна быть легкой и теплой. Необходимы непромокаемые варежки, шарф, шапка из водоотталкивающего материала на теплой подкладке, обувь, не сдавливающая нижние конечности, не пропускающая влагу и обеспечивающая тепло. Кожу лица нужно защищать специальным детским кремом.

Санки, катание с горок, игра в снежки – самые любимые развлечения детей зимой.

К сожалению, именно они становятся причиной многих травм. Здесь возрастает роль взрослых, которые должны научить ребенка правилам поведения и усилить контроль за их соблюдением.

Необходимо **проверить санки** - не повреждены ли они; **крепление на лыжах** - надежно и правильно ли прикреплено оно к ногам ребенка, а коньки на соответствие размера.

Объясните детям, что при **катании с горок** нельзя толкать друг друга, съезжать можно, если ребенок, скатившийся до них, отошел в сторону.

При **игре в снежки** задача взрослых - убедить ребенка беречься от попадания снега в лицо, не бросать снежки с ледяной корочкой и обледенелыми кусочками снега в друзей, особенно в голову.

На коньках лучше всего кататься в специально оборудованных местах или катках. Если, всё же, это будет замерзший водоем, то дети должны знать **основные правила поведения на льду:**

- **избегать места, близкие к прорубям, спускам теплой воды от промышленных предприятий, рыбацким лункам**
- **опасно выбегать и прыгать с берега на лед, когда неизвестна его прочность**
- **не следует испытывать прочность льда ударами ногой - можно провалиться.**



Гололед - довольно частое явление зимой, является причиной множества травм и переломов. Правильно подберите ребенку обувь: она должна быть с ребристой подошвой, из мягкой резины или войлока, без каблуков. Научите ребенка перемещаться по скользкой улице: нужно не спешить, избегать резких движений, постоянно смотреть себе под ноги. Держать руки в карманах на скользких участках опасно, при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что –нибудь

Огромную опасность представляют **обледеневшие ступеньки** : по возможности избегайте их, если это невозможно, то ногу при спуске по лестнице необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция смягчит падение. Держитесь за перила – это поможет избежать падения.

Если ваш ребенок увлекается зимними видами спорта - позаботьтесь о защите: наколенниках, налокотниках, защиты для позвоночника, они помогают в значительной мере уменьшить вероятность получения травм.

Любой зимний досуг ребенка планируйте с учетом того, что у вас будет возможность составить ему компанию.

Вместе веселее и безопаснее!

