БЕЗОПАСНАЯ ЗИМА

Зимние прогулки всегда приносят огромную радость детям. Многие дети с осени начинают с нетерпением ждать снега, чтобы покататься на санках, скатиться с горки на ледянке, покидаться снежками и построить снежные башни и лабиринты. Но зимнее время омрачает радость детей и родителей очень распространенными травмами. Обезопасить себя от неприятных последствий зимних прогулок помогут простые и, казалось бы, само собой разумеющиеся правила.

**Одежда для зимней прогулки**

Собираясь на прогулку, заботливых родителей всегда мучает вопрос: как одеть ребенка, чтоб он и не замерз, и не перегрелся? Надо помнить главное: ребенка не надо кутать! Перегрев не лучше, чем охлаждение. Найдите золотую середину! Кроме того, одежда не должна сковывать движения, она должна быть удобной, легкой и теплой одновременно. Зимняя обувь, как и любая другая, должна быть удобной. Даже теплым, но все равно собирающим снег, ботинкам лучше предпочесть сапожки, в которые можно заправить штаны, изолировав от попадания снега. Проследите, чтобы подошвы были рельефными — ребенок меньше будет скользить по снегу и льду. Чтобы застраховаться от потери варежек или перчаток, пришейте к ним резинку.

**Зимние забавы и детская безопасность**

У каждой зимней забавы свои особенности. Но есть и общие правила безопасности во время детских игр, которые будет полезно знать ребёнку:

* нельзя снимать шапку и шарф, даже если появилось обманчивое ощущение тепла или другие дети сочли одежду «немодной»;
* расскажите ребёнку, что если он почувствовал, что замерзает или промочил ноги — нужно немедленно возвращаться домой и сразу же переодеваться в сухую одежду;
* если по каким-то причинам замерзший ребёнок не может сразу зайти в теплое помещение, пусть не прекращает двигаться, чтобы стимулировать кровообращение;
* любые игры должны проходить подальше от проезжей части.

**Катание на лыжах**

* для катания выбирайте не очень крутую горку, желательно в парке или в таком месте, где нет автомобильного движения;
* надевайте на ребёнка защитный шлем, если планируете кататься на общих горках, где существует риск столкнуться с другими лыжниками;
* оденьте ребёнка в яркий костюм — так он будет заметен на склоне;
* если ребёнок никогда раньше не катался на лыжах — сначала просто научите его ходить по лыжне;
* лыжные палки не нужны начинающему лыжнику, без дополнительной опоры он быстрее научится держать равновесие.

**Катание на коньках: поведение на льду**

Главное условие безопасного катания на коньках — выбор **специально оборудованной для катания площадки**. В первый раз ставить ребёнка на лед можно уже в 3 года. Другие правила поведения на льду:

* всегда надевайте на ребёнка защитный шлем, наколенники и налокотники;
* для похода на каток с начинающим конькобежцем выбирайте время, когда на площадке мало других людей: относительная безлюдность поможет избежать травм;
* старайтесь всегда быть поблизости, чтобы помочь ребёнку в случае необходимости;
* в первый раз на катке ограничьтесь хождением с одного края катка до другого боковым приставным шагом;
* научите ребёнка технике правильного падения: группироваться и падать на бок.

**Санки, ледянки и тюбинг: что нужно знать**

Санки, ледянки и тюбинг одинаково хорошо подходят для катания с горок, но различаются по некоторым характеристикам, в том числе и по степени безопасности. Самое безопасное устройство для спуска — санки, наиболее сложны в управлении тюбинги. Ледянки хороши легкостью и низкой ценой, но немного проигрывают санкам по безопасности — контролировать ледянку сложнее, чем сани.

**Как сделать катание на ледянке безопасным:**

* для ровных ледяных горок подходят простые овальные ледянки с одной ручкой, для снежных склонов — ледянки-тарелки или ледянки-корытца с двумя ручками и углублениями для ног;
* не используйте ледянки в форме тарелки или корытца на ледяных горках — на скользкой поверхности такие ледянки становятся неуправляемыми;
* для катания на ледянке выбирайте только ровные горки, без трамплинов, чтобы избежать травмы спины.

**Правила безопасного катания на санках:**

* если ребёнку меньше 5 лет — выбирайте горку для катания без крутого спуска;
* напомните ребёнку, что во время спуска нужно крепко держаться за санки руками;
* расскажите ребёнку, что нельзя спускаться на санках стоя, лежа или сидя против движения.

Меры предосторожности при катании на «ватрушках» (тюбинге):

* для катания на тюбингах подходят не слишком крутые горки — тюбинги легкие, и ребёнок может не справиться с управлением;
* объясните ребёнку, что столкновение на «ватрушке» с другими детьми может привести к травмам — пусть скатывается на тюбинге тогда, когда риск столкнуться минимален;
* будьте поблизости с горкой, если пришли покататься на «ватрушке» с маленьким ребёнком.

**Обморожение и травмы: первая помощь ребёнку**

Родителям часто кажется, что столкнуться с отморожением и травмами могут только беспечные взрослые. Это не так: врачи отмечают, что каждую зиму с различными травмами и симптомами обморожения поступают дети из благополучных семей, которые были недостаточно внимательны во время прогулок. Научитесь оказывать первую помощь при обморожениях и травмах — и вы сможете, если понадобится, помочь ребёнку в экстренной ситуации, не впадая в панику.

**Первая помощь при травмах**

Если ребёнок упал и ударился — первым делом отведите его в тихое место и расспросите, где и как болит. При хорошем самочувствии и нормальном движении конечностей возможен ушиб, который первые два дня лечится покоем, а после — прогреванием. В любом случае, наблюдайте за состоянием ребёнка: если самочувствие ухудшилось — обратитесь к врачу.

Не раздумывая вызывайте скорую помощь, если:

* ребёнок ушибся головой;
* вы подозреваете, что у ребёнка может быть вывих, растяжение связок или перелом;
* ребёнок жалуется на боль в животе.

Не раздевайте ребёнка и не накладывайте шину, чтобы дополнительно к травме не получить еще и отморожение. Исключение — сильное кровотечение, которое в ожидании врача нужно остановить тугой повязкой.

**Признаки обморожения и первая помощь**

Обморожение, вопреки распространённому мнению, получают не только на морозе, но и при температуре воздуха около нуля, если на улице сильный ветер.

**Признаки обморожения:**

* пострадавший участок тела теряет чувствительность;
* кожа краснеет, возникает ощущение покалывания;
* если вовремя не принять меры — появляются волдыри.

Если вы заметили у ребёнка признаки обморожения — сразу ведите его в помещение. Пострадавшую часть тела поместите в теплую воду, после — разотрите кожу для восстановления чувствительности.

**Что делать, если прилип язык на морозе?**

Если ребёнок, несмотря на предупреждения, всё же лизнул железо или другой металл, срочно принимайте меры:

* успокойте ребёнка, чтобы он не дернулся и не повредил язык;
* полейте язык теплой водой или другой жидкостью;
* если жидкости нет — подышите на язык пострадавшего, приложив ладони к своему рту.

Безопасность зимой — это очень важно. Но дети всегда остаются детьми. Постарайтесь не превращать объяснения правил безопасности в скучные нотации: действуйте ненавязчиво, привлекая мультфильмы, сказки и тематические игры.

***И помните главное — всегда важно оставаться примером безопасного поведения для своих детей!***

***Использован интернет ресурс: https://findmykids.org/blog/ru/bezopasnost-rebyonka-zimoy***