

# Безопасность ребёнка зимой: важные правила поведения

## Общие правила безопасности зимой: памятка родителям и детям

### Базовые правила безопасного поведения зимой:

- гуляйте с ребёнком — или отправляйте его на самостоятельную прогулку, если он достаточно взрослый — только в светлое время суток;
- расскажите сыну или дочери о том, что гулять можно только на открытых и хорошо освещённых улицах, играть на безлюдных пустырях может быть опасно;
- объясните ребёнку, что снег и сосульки грязные, и если их есть — можно заболеть;
- отмечая Новый год и другие зимние праздники, не используйте пиротехнику и поясните детям, что петарды и фейерверки — частая причина пожаров;
- если ребёнок гуляет один — купите ему средство связи: телефон или детские gps-часы.

### Правила поведения на улице и на дороге

Внимательность на улице и на дороге уместна всегда. Но зимой — особенно. В холодное время года темнеет рано: в сумерках видимость становится хуже, а очертания предметов (например, автомобилей) могут и вовсе искажаться.

Конечно, возможные опасности — не повод запереться дома до лета.

Объясните ребёнку, что нужно:

- немедленно возвращаться домой, если на улице резко похолодало или заметно усилился ветер;
- держаться подальше от крыш домов, с которых могут упасть сосульки или снежные глыбы;
- переходить дорогу только по пешеходному переходу, предварительно убедившись не только в отсутствии автомобилей, но и в хорошем обзоре дороги — из-за снежных заносов легко не заметить приближающейся машины;
- не ходит по краю тротуара и не останавливаться у самой дороги;
- выбирать для очень активных развлечений, например, игры в снежки, не слишком людные места, чтобы случайно не травмировать маленьких детей или пожилых людей;
- всегда быть на связи с родителями, и, если возникла экстренная ситуация — сразу же позвонить маме или папе.

### Зимой на водоёме

Водоёмы в холодный период года — место повышенной опасности и для детей, и для их родителей. Если отправиться на водоём все же необходимо — соблюдайте проверенные правила безопасности:

- выходить на лёд в одиночку опасно, но и ходить по замёрзшему водоёму большой группой тоже рискованно. Максимально безопасный способ передвижения по льду водоёма — на расстоянии 5-6 метров друг от друга;
- проверяйте лед на прочность палкой, а не ногами;
- опасно выходить на лёд, покрытый снегом — легко не заметить трещины и провалы;
- избегайте выходить на лёд, если начался дождь, сильный ветер, метель;
- если лёд под ногами затрещал — сразу возвращайтесь к берегу, лучше всего лёжа, по уже оставленным следам.

**Совет родителям. Научите ребёнка тому, что если лёд под ним всё же провалился — первым делом нужно громко звать на помощь. Затем — по возможности ухватиться за лёд, постараться выбраться на поверхность и лёжа добираться к берегу. Объясните ребёнку, что очень важно не делать резких движений и держаться на плаву, даже если выбраться сразу не удалось.**

### Гололёд и сосульки

- Обсудите с ребёнком возможные опасности гололёда: пусть мальчик или девочка запомнят, что особенно внимательными нужно быть на дороге — на скользкой проезжей части автомобиль не сможет остановиться мгновенно.

- Расскажите детям о том, что нужно обходить стороной застывшие лужи, лестницы и склоны — там вероятность поскользнуться выше, чем на ровной дороге. Покажите сыну или дочери правильную технику передвижения по гололёду: маленькими шагами, с упором на всю подошву.
- Каждый раз перед прогулкой напоминайте ребёнку об опасности игр под крышами многоэтажных домов, где велика вероятность падения сосулек. Небольшим детям, которым очень хочется попробовать всё на вкус, расскажите всю правду о сосульках: что облизывая сосульку, малыш не только рискует заболеть, но и глотает химические отходы и птичий помет.

### **Прогулки зимой: что нужно знать**

Безопасная зимняя прогулка начинается у дверей дома. Подготовьтесь к выходу на улицу с детьми заранее:

- накормите ребёнка питательным блюдом — на морозе тратится гораздо больше энергии, чем в тепле;
- проследите за тем, чтобы ребёнок полностью оделся (застегнул замки, надел шапку и варежки) до того, как выйти за дверь;
- объясните, что во время игр нельзя слишком сильно толкать других детей, особенно тех, кто младше и слабее;
- предупредите ребёнка об опасности прыжков в сугроб, где может скрываться что угодно: осколки, мусор, острые камни.

**Совет родителям. Научите детей правильно падать: на бок, подгибая колени и стараясь смягчить падение руками. Расскажите, что падение на спину или вперёд на руки, может привести к серьёзным травмам.**

### **Правильная одежда**

- Не одевайте ребёнка слишком тепло «на всякий случай» — перегрев ничем не лучше переохлаждения. Наденьте на сына или дочь столько же слоёв одежды, сколько надели бы на себя, или на один слой больше, если собираетесь на прогулку с малышом до года.
- Выбирайте свободную, не сковывающую движения одежду.
- Проследите за тем, чтобы первый слой одежды на ребёнке был из синтетики или шерсти. Хлопок на вспотевшем теле быстро намокает и очень медленно высыхает.
- Обувайте ребёнка в обувь по размеру — в тесных ботинках ноги рискуют получить обморожение.
- Зимой на руках рекомендуется носить варежки — они сохраняют тепло лучше перчаток. Если ребёнок маленький, пришейте к варежкам резинку, чтобы малыш их случайно не потерял.

### **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, снежокатах**

Лыжи и снежокаты — один из самых безопасных зимних развлечений. Под контролем взрослых дети учатся кататься на лыжах уже с 4-5 лет.

## **Правила безопасности для юных лыжников и их родителей:**

- для катания выбирайте не очень крутую горку, желательнее 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 замечен 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.

Снегокаты похожи на санки, где вместо полозьев — лыжи. Хорошо управляемые, но требуют своих мер безопасности:

- выбирайте для катания с ребёнком плавную горку без крупных препятствий (камней, деревьев) на спуске;
- покажите ребёнку, как управлять снежокатом с помощью руля и тормоза;
- помогайте поднять снежокат на вершину горки, если ребёнку тяжело справиться самостоятельно.

Снегокаты весят в среднем около 6 кг, малышу дошкольного возраста будет сложно ими управлять. Начиная с младшего школьного возраста дети справляются со снежокатами довольно уверенно.

## **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.
- Горки: техника безопасности

Выбирая горку для катания ребёнка, обратите внимание на её безопасность. Рядом с горкой не должно быть автодорог и водоёмов. Если вы ведёте кататься маленького ребёнка, то скопление на горке активных подростков — это тоже потенциальная опасность.

## **Что нужно знать детям и родителям — меры предосторожности на горке зимой:**

- напомните сыну или дочери, что вежливость хороша везде, и на горке тоже: пусть ребёнок уступает младшим и соблюдает очередь катания;
- следите за катанием ребёнка, особенно если он ещё небольшой и на горке много других детей;
- малышу младше 5 лет разрешайте кататься только с пологих горок;
- обувайте ребёнка перед походом на горку в нескользящую обувь;
- разрешайте ребёнку кататься только на средстве для катания — ледянке, ватрушке, снежокате, но не на ногах или на корточках.

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

Санки, ледянки и тьюбы 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 тьюбы. Ледянки хороши лёгкостью 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» (тюбинг):**

- для катания на тюбах подходят не слишком крутые горки — тюбы легкие, и ребёнок может не справиться с управлением;
- объясните ребёнку, что столкновение на «ватрушке» с другими детьми может привести к травмам — пусть скатывается на тюбе 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.



