

## 10 советов по безопасности детей зимой



Зима - волшебное время. Это время, когда вы можете слепить снеговика, наблюдать за санками с колокольчиками, которые везут Деда Мороза, праздновать Новый год и в день Святого Валентина пожелать истинной любви, зима – это аромат елки, шум праздничных утренников. Но зима приносит и свои опасности. И ваше праздничное настроение не означает, что вы можете расслабиться забыть о безопасности!

С ростом увеличения заболеваний, которые сопровождают сидячий образ жизни, не секрет, что дети должны чаще выходить на прогулку и заниматься активной игрой. Сезоны с низкой температурой, это сезоны простуды и гриппа, опасность заражения которыми значительно усугубляется, когда дети находятся в помещении, где микробы могут легко распространяться воздушно-капельным путем.

Поддерживать безопасность здоровья детей в холодное время года и во время весенней оттепели помогут следующие рекомендации.

1. Используйте солнцезащитный крем - защита кожи детей от вредных лучей солнца является основным приоритетом для большинства родителей и воспитателей в течение летних месяцев, но она часто падает на второй план, когда приходит зима. На самом деле, отражение солнца от снега и льда может быть почти столь же вредно, как и прямое воздействие. Убедитесь, что ваши дети использовали солнцезащитный крем, прежде чем они попали на открытый воздух.



2. Как правильно одеть ребёнка на улицу: При отправке детей в школу или, на улицу, убедитесь, что они одеты тепло в несколько слоёв одежды, которые ветро - и водонепроницаемы. Если это возможно, выберите для выхода шерсть вместо хлопка. Этот прочный и эластичный материал является отличным изолятором, который может держать тело в сухости и тепле гораздо лучше, чем хлопок, который быстро впитывает воду. Зимняя одежда должна соответствовать размеру детей и не должна ограничивать движения. Это особенно актуально для обуви. Слишком тесные сапожки сужают кровотоки, в результате чего ноги остывают быстрее. При выборе обуви, возьмите размер чуть больше, позволяющий одеть ещё пару носков. Сапожки должны быть водонепроницаемые и водостойкие.

3. Катание на коньках: Всегда контролируйте зимой вашего ребенка, что он делает на улице. Катание на коньках должно быть только на льду, прошедшим надлежащую проверку, желательно заменить катание на реке или других водоемах более безопасным, залитым на прочном основании катком. На пруду лёд может быть не полностью заморожен и может треснуть под тяжестью детей. Будьте уверены, что любой лед, на котором собираются

ваши дети, достаточно замёрз, выдержит их тяжесть, и что они носят средства защиты. ( Материал как себя вести, если вы провались под лёд можно прочесть здесь ) Если дети все же катаются на открытых водоёмах, присутствие взрослых обязательно.



4. Катание на санях: Спуск вниз по заснеженной горе на санках одно из величайших острых ощущений, даже для взрослых. Дети любят катание на санях, но важно, чтобы они знали основные правила безопасности. Катание на санках вниз по холмам, которые заканчиваются около дороги, по дорогам с движущимся транспортом, с горок, которые имеют препятствия, такие как прыжки со скалы или обрывы, ледяные склоны, катание на санках с горы на берегах водоёмов – недопустимо!!! Дети никогда не должны привязывать санки к движущимся транспортным средствам любого вида – это опасно для жизни! Нельзя спускаться на санках, лежа головой вперёд это может привести к травмам. Самые безопасные сани те, которые позволяют рулить. Если ваши дети хотят попробовать катание на лыжах или сноуборде, рассмотрите возможность получения уроков у инструктора. На склонах, они должны всегда носить шлемы и перчатки и быть в сопровождении взрослых.

5. Признаки обморожения - Обморожение происходит, когда кожа вашего ребенка или его конечности не просто переохлаждены, но и заморожены. Чаще всего страдают нос, уши, щеки и пальцы.. Признаками обморожения являются: зуд, онемение, покалывание или жжение. Пораженные участки кожи могут стать белыми, покрасневшими, желтыми или синими и будут холодными на ощупь.



6. Переохлаждение. Когда дети гуляют и поглощены игрой, они легко теряют счет времени. Предельное время нахождения на открытом воздухе в холодное время года (при сильном морозе ниже  $-10$ , стоит также, учесть силу ветра, который способствует быстрому охлаждению организма) для детей до 10 лет может быть, не более 30 минут за один раз. Это может быть очень трудным для детей, так как играть в снегу может быть так весело. Но дети и пожилые люди особенно чувствительны к холоду. Детский организм не достаточно развит, чтобы иметь возможность бороться с последствиями гипотермии. Вот почему так важно, настаивать на периодических перерывах, чтобы проверить ребёнка на наличие признаков переохлаждения или обморожения и убедиться, что они не слишком замёрзли. Если ребёнок ушёл далеко от дома при гипотермии он может просто уснуть на улице. Это может быть смертельным, если он упадет на улице, и никого не будет рядом, чтобы помочь. Поэтому желательно не гулять в одиночку.

7. Если вы подозреваете, что обморожения или переохлаждения избежать не удалось:

- Нужно немедленно идти в теплое место.

- Обмороженный участок тела легкими движениями разотрите мягкой тканью. Не трите снегом.
- Удалите холодную, мокрую, и облегающую одежду, оденьте в сухую, мягкую, просторную одежду, закутайте малыша в одеяло.
- Сделайте согревающий напиток - какао или чай.
- Согревайте организм постепенно, не стоит сразу принимать горячую ванну.
- Вызовите скорую медицинскую помощь.

8. Помните об обезвоживании. Несмотря на то, что ваши дети не потеют так, как в теплое время года, необходимо помнить об обезвоживании. Лучший выбор для зимы - это соки с низким содержанием сахара и с высоким содержанием витамина С. Исследования показывают, что это улучшает переносимость зимних холодов. Также полезны чай без кофеина и какао. Эти продукты являются отличным источником антиоксидантов, которые служат для укрепления иммунной системы.

9. Шарф, варежки и перчатки - Шарфы являются универсальной деталью одежды для защиты от холода, так как они могут быть обернуты вокруг практически любой части тела, которая чувствует холод. Однако они также могут стать предметом опасности. Попавший в движущиеся части санок, зацепившийся за ветви деревьев, закрытые двери или другой предмет, шарф может стать причиной удушья. Поэтому шарф лучше прятать под одежду. Убедитесь, что ваши дети имеют дополнительную пару перчаток или варежек, это пригодится, если перчатка потеряется, или намокнет

10. Дважды проверьте, с чем дети идут гулять. Убедитесь, что любое оборудование для игры на свежем воздухе (санки, лыжи, коньки), будь то новые или старые, находится в хорошем состоянии и пригодно для использования, прежде чем отправить детей на улицу с ним. Поврежденные или сломанные вещи могут очень легко привести к травмам. Игры на свежем воздухе очень важны для закалки и профилактики таких заболеваний, как грипп или простуда, но важно помнить, что бывают случаи, когда просто слишком холодно для прогулки и не всегда безопасно находиться за пределами дома. Экстремальные температуры могут быть очень опасными, в результате чего тело ребенка будет терять тепло намного быстрее, чем вы ожидаете. Конечным результатом является переохлаждение, которое может быть опасным для жизни.

Использованы материалы:

<http://www.findababysitter.org/blog/10-rules-for-safe-outdoor-play-this-winter/>

<http://tlc.howstuffworks.com/family/5-winter-safety-tips-kids.htm>

<http://www.symptomfind.com/health/prevent-hypothermia/>

<http://www.dhSES.ny.gov/oem/safety-info/publicsafety/winter.cfm>

<http://fs4jk.wordpress.com>

Автор: Лучиц Е. В.

Безопасность ребенка на прогулке в зимний период

(памятка для родителей)

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, покататься 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.

Детская зимняя одежда должна быть:  
теплой;  
легкой;  
водонепроницаемой;  
со светоотражающими элементами;  
не громоздкой;  
не стесняющей движений;  
не продуваемой;  
из экологических материалов.

### Об одежде

Избежать перегрева ребенка можно при помощи термобелья. В синтетическом белье ребенок не вспотеет, так как этот материал отлично отводит влагу. А шерстяное термобелье избавит от необходимости надевать на кроху толстые теплые свитеры. В таком термокомплекте малыш будет и утеплен, и защищен от коварного врага прогулки – пота.

Для подготовки к зимней прогулке родителям важно следовать правилу: на активного ребенка следует надевать на один предмет одежды меньше, чем на

себя, а на лежащего в коляске – на один больше. Это позволит в первом случае не перегреться, а во втором – не замерзнуть.

## ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ И БЕЗОПАСНОСТЬ

У каждой зимней забавы есть и свои особенности, свои правила безопасности.

### Катание на лыжах

В целом, катание на лыжах - наименее безопасный вид зимних прогулок. Однако, обратите внимание, может быть горка, на которой Вы собираетесь кататься, слишком крутая, ухабистая или леденистая? Постарайтесь исключить все возможные опасные ситуации. Разумеется, кататься следует в парковой зоне, либо за городом, либо в том районе города, где движение автотранспорта отсутствует.

### Катание на коньках

В отличие от лыж, занятие коньками сопряжено все же с определенным риском. Необходимо иметь в виду следующее:

1. Катайтесь на коньках на специально оборудованных катках, опасно кататься на открытых водоемах.
2. Не ходите на каток в те дни, когда на нем катаются много людей. Риск получить серьезную травму в этом случае крайне велик.
3. Падения исключить невозможно, поэтому постарайтесь, чтобы ребенок был одет в плотную одежду.
4. Не отходите от малыша ни на шаг, чтобы в случае необходимости поддержать его и избежать падений.



### Катание на санках, ледянках

Для прогулки на санках ребенка надо одеть потеплее.

1. Прежде чем ребенок сядет на санки, проверьте, нет ли в них неисправностей.
2. Кататься на санках с горки нежелательно, лучше на ледянках.
3. Объясните ребенку заранее, что на горке надо соблюдать дисциплину и последовательность.
4. Вам необходимо самим убедиться в безопасности горки, поэтому перед катанием внимательно изучите местность. Спуск не должен выходить на проезжую часть, а малыш лучше катать с маленьких пологих снежных горок, причём в немногочисленных местах и при отсутствии деревьев, заборов и других препятствий.
5. Нельзя разрешать ребенку кататься на санках, лежа на животе, он может повредить зубы или голову.
6. Кататься на санках стоя нельзя! Опасно привязывать санки друг к другу.



7. Перевозить ребёнка через дорогу можно только в санках, которые толкаются перед собой. Если у них имеется только веревка-буксир, то ребенка необходимо вынуть. Следует учесть, что по малоснежной дороге с проплешинами асфальта санки едут медленно, поэтому будьте особенно бдительными.



Игры около дома.

Не разрешайте детям играть у дороги. Учите детей, что нельзя выбегать на проезжую часть.

Нежелательно валяться и играть в сугробах, которые находятся, например, под окнами домов или около подъезда. И, конечно, не позволяйте прыгать в сугроб с высоты. Неизвестно, что таит в нем пушистый снежок: под свежевывавшим снегом может быть все что угодно: разбитые бутылки,

камень, либо проволока, может там оказаться и мусор, который кто-то не донес до мусорки – да все что угодно!

Объясните детям, что нельзя брать в рот снег, ледяные корочки, сосульки: в них много невидимой для глаз грязи и микробов, которые могут вызвать болезнь.

При игре в снежки расскажите ребенку, что кидаться в лицо нельзя, и вообще кидать нужно не с силой! И не позволяйте детям строить глубокие снежные туннели, которые могут обвалиться!

### ОПАСНОСТИ, ПОДСТЕРЕГАЮЩИЕ НАС ЗИМОЙ



Обратите внимание ребёнка на сосульки и горы снега, свешивающиеся с крыш домов. Расскажите, чем они опасны и почему такие места надо обходить стороной. Объясните ребенку, что ни в коем случае нельзя заходить в огражденные зоны.

Осторожно, гололед!

Учите детей, что ходить по обледеневшему тротуару нужно маленькими шажками, наступая на всю подошву. Старайтесь по возможности обходить скользкие места.

Особенно внимательно нужно зимой переходить дорогу - машина на скользкой дороге не сможет остановиться сразу!

Осторожно, мороз!

Сократите или вовсе исключите прогулку с детьми в морозные дни: высока вероятность обморожения.

Зимой на водоеме

Не выходите с ребенком на заледеневшие водоемы! Если лед провалился - нужно громко звать на помощь и пытаться выбраться, наползая или накатываясь на край! Барахтаться нельзя! Если получилось выбраться, надо отползти или откатиться от края.

Вот основные правила безопасного поведения в зимнее время года, которые следует помнить взрослым и учить детей соблюдать их.

## КАК И КОГДА ОБУЧАТЬ ДЕТЕЙ БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ?

1. «Курс безопасности» для ребёнка лучше начинать как можно раньше: всё, что мы познаём в раннем детстве, остаётся в нашей памяти на всю жизнь;
2. Регулярно проводите беседы, но без нотаций и бесконечных наставлений;
3. Очень важно, чтобы ребенок понял, почему нужно строго выполнять правила безопасности.
4. Ребёнок должен чётко усвоить, чего нельзя делать никогда.
5. Будьте для ребёнка образцом – не делайте для себя исключений.
6. Лучше ребёнку важную информацию предоставить в форме символов и образов, что отлично действует на подсознание.
7. Для обучения безопасности используйте все «подручные средства»: сказки, стихи, иллюстрации, мультфильмы; всякие, удобные для обучения, случаи, примеры из жизни.

Уважаемые родители! Помните о том, что формирование сознательного поведения – процесс длительный. Это сегодня ребенок всюду ходит за ручку с мамой, гуляет во дворе под присмотром взрослых, а завтра он станет самостоятельным. Многое зависит от вас.

Обучение, старание поможет им избежать многих опасных детских неприятностей.

Правила безопасного поведения на дорогах во время зимних каникул  
23.12.2015 Новости



Дорогие ребята, обратите внимание на безопасность поведения на дорогах в зимний период. Главное правило поведения на дороге зимой — удвоенное внимание и повышенная осторожность! Зимой день короче. Темнеет рано и очень быстро. В сумерках и в темноте значительно ухудшается видимость. В темноте легко ошибиться в определении расстояния как до едущего автомобиля, так и до неподвижных предметов. Часто близкие предметы кажутся далекими, а далекие — близкими. Случаются зрительные обманы: неподвижный предмет можно принять за движущийся, и наоборот. Поэтому в сумерках и темноте будьте особенно внимательны. Переходите только по подземным, надземным или регулируемым переходам. А в случае их отсутствия — при переходе увеличьте безопасное расстояние до автомобиля.

В снегопады заметно ухудшается видимость, появляются заносы, ограничивается и затрудняется движение пешеходов и транспорта. Снег залепляет глаза пешеходам и мешает обзору дороги. Для водителя видимость на дороге тоже ухудшается.

В городах улицы посыпают специальными химикатами, чтобы не образовывался снежный накат. В результате даже в умеренный мороз проезжая часть может быть покрыта снежно-водяной кашей, которую в виде взвеси поднимают в воздух колеса проезжающего транспорта. Взвесь оседает на ветровых стеклах автомобилей, мешая водителям следить за дорожной обстановкой. В такой ситуации водителю еще сложнее заметить пешехода!

Яркое солнце, как ни странно, тоже помеха. Яркое солнце и белый снег создают эффект бликов, человек как бы «ослепляется». Поэтому нужно быть крайне внимательным.

В снежный накат или гололед повышается вероятность «юза», заноса автомобиля, и, самое главное — непредсказуемо удлиняется тормозной путь. Поэтому обычное (летнее) безопасное для перехода расстояние до машины нужно увеличить в несколько раз.



В оттепель на улице появляются коварные лужи, под которыми скрывается лед. Дорога становится очень скользкой! Поэтому при переходе через проезжую часть лучше подождать, пока не будет проезжающих машин. Ни в коем случае не бежать через проезжую часть, даже на переходе! Переходить только шагом и быть внимательным.

Количество мест закрытого обзора зимой становится больше. Мешают увидеть приближающийся транспорт:

- сугробы на обочине;
- сужение дороги из-за неубранного снега;
- стоящая заснеженная машина.

Значит, нужно быть крайне внимательным, вначале обязательно остановиться и, только убедившись в том, что поблизости нет транспорта, переходить проезжую часть.

Теплая зимняя одежда мешает свободно двигаться, сковывает движения. Поскользнувшись, в такой одежде сложнее удержать равновесие. Кроме того, капюшоны, мохнатые воротники и зимние шапки также мешают обзору.

Не стой рядом с буксующей машиной! Не пытайся ее толкать! Из-под колес могут вылететь куски льда и камни. А главное — машина может неожиданно вырваться из снежного плена и рвануть в любую сторону.