*Безопасность ребёнка на прогулке в зимний период*

*(памятка для родителей)*

*Уважаемые родители!*

     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 распространёнными травмами. Чтобы избежать непредвиденных ситуаций с детьми, убедительно просим вас позаботиться  о безопасности ваших детей, особенно если они остаются дома без присмотра взрослых. Помните, что в это время значительно увеличивается риск уличного и бытового травматизма. Обсудите вместе с ребенком, чем он будет заниматься, как лучше распланировать время. Организуйте веселые каникулы своим детям, научите их жить содержательно, а не валяться перед телевизором. 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 ребёнка, чтоб он и не замёрз, и не перегрелся? Надо помнить главное: ребёнка не надо кутать! Перегрев не лучше, чем охлаждение. Найдите золотую середину! Кроме того одежда не должна сковывать движения, она должна быть удобной, лёгкой и теплой одновременно. Одевайте детей в яркую одежду, а ещё лучше иметь на ней световозвращатели – фликеры, помня о том, что в зимний период на улице рано начинает темнеть. Водители могут не увидеть ребёнка, так как видимость ухудшается в два раза. Зимняя обувь, как и любая другая, должна быть удобной. Даже тёплым, но всё равно собирающим снег ботинкам, лучше предпочесть сапожки, в которые можно заправить штаны, изолировав от попадания в них снега. Проследите, чтобы подошвы были рельефными – ребёнок меньше будет скользить по снегу и льду. Чтобы застраховаться от потери варежек или перчаток,  пришейте к ним резинку.

ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ И БЕЗОПАСНОСТЬ

У каждой забавы есть свои особенности, свои правила.

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 ситуации. Разумеется, кататься следует в парковой зоне, либо за городом, либо в том районе города (села), где движение автотранспорта отсутствует.

Катание на коньках

       В отличие от лыж, занятие коньками сопряжено всё же с определённым риском. Необходимо иметь в виду следующее: коньки нужно подбирать точно по ноге: только в этом случае голеностопные суставы получат хорошую поддержку, а вывихи и растяжения суставов будут практически исключены. Лучше всего надевать коньки на шерстяные носки. Шнуровать коньки нужно тщательно. Коньки должны сидеть плотно, но перетягивать шнуровку нельзя, иначе ноги онемеют. А потом смело вставайте на коньки и катайтесь в свое удовольствие.

Катайтесь на коньках на специально оборудованных катках, опасно кататься на открытых водоёмах.

Не ходите на каток в те дни, когда на нём катается много людей. Риск получить серьёзную травму в этом случае крайне велик.
Катание детей до 12 лет возможно только в сопровождении взрослых! Не отходите от малыша ни на шаг, чтобы в случае необходимости поддержать его и избежать падений.

Катание на санках, ледянках

            Для прогулки на санках ребёнка надо одеть потеплее.

1.      Прежде чем ребёнок сядет на санки, проверьте, нет ли в них неисправностей.

2.      Кататься на санках с горки нежелательно, лучше на ледянках.

3.      Объясните ребёнку заранее, что на горке надо соблюдать дисциплину и последовательность.

4.      Вам необходимо самим убедиться в безопасности горки: спуск не должен выходить на проезжую часть, а малышей лучше катать с небольших пологих снежных горок, причём в немноголюдных местах при отсутствии деревьев, заборов и других препятствий.

5.      Нельзя разрешать кататься ребёнку 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.

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 нём пушистый снежок: под свежевыпавшим снегом может быть всё что угодно: разбитые бутылки, камень или проволока, может там оказаться и мусор, который кто-то не донёс до мусорки – да всё, что угодно!

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

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

ОПАСНОТИ, ПОДСТЕРЕГАЮЩИЕ НАС ЗИМОЙ

     Обратите внимание ребёнка на сосульки и горы снега, свешивающиеся с крыш домов. Расскажите, чем опасны и почему такие места надо обходить стороной.

Учите детей, что ходить по обледенелому 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!

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

Берегите своих детей!

Помните: жизнь и здоровье ваших детей – в ваших руках!