

ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА И БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЕНКА



КАТАНИЕ НА САНКАХ И ЛЕДЯНКАХ

1. Выбирайте только пологие горки без препятствий: деревьев, заборов, кустов.
2. Спуск не должен выходить на проезжую часть.
3. Перед прогулкой проверьте санки или ледянку. Они должны быть целыми.
4. Оденьте ребёнка в тёплую, удобную одежду и обувь с нескользящей подошвой.
5. Кататься можно только сидя, лицом по ходу движения. Спуск лежа на животе, стоя на санках, «паровозиком», когда привязывают санки друг к другу, травмоопасны.
6. Перед спуском убедитесь, что горка впереди свободна.
7. Научите ребенка после спуска сразу отходить в сторону.
8. Никогда не оставляйте ребёнка без присмотра во время катания.
9. Перевозите ребёнка через дорогу только в санках, которые можно толкать перед собой.

**Безопасность ребёнка
зависит от вашего внимания
и соблюдения правил!**



ИГРЫ ОКОЛО ДОМА

1. Постарайтесь сделать так, чтобы ваш ребенок играл вдали от проезжей части.

2. Нежелательно валяться и играть в сугробах, которые находятся под окнами домов или около подъезда. Прыгать в такие сугробы с высоты опасно. Под свежавыпавшим снегом может быть все что угодно: разбитые бутылки, камень, проволока или мусор.

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

4. При игре в снежки объясните, что кидать их в лицо нельзя, а лучше выбрать общую мишень для снежков и посоревноваться в меткости.

5. Не позволяйте детям строить глубокие снежные туннели, которые могут обвалиться.

6. Обратите внимание ребенка на сосульки и свисающие с крыш пласты снега. Расскажите, чем они опасны и почему такие места надо обходить стороной. Объясните ребенку, что ни в коем случае нельзя заходить в огражденные зоны.



ЧТОБЫ НЕ ЗАМЕРЗНУТЬ НА ПРОГУЛКЕ

1. Одевайте ребенка по погоде, но не слишком кутайте.

2. В морозную погоду показывайте пример поведения. Объясняйте: чтобы не мерзнуть, нужно двигаться, уметь расслабить тело и выровнять дыхание, не дрожать, дышать носом.

3. Если ребенок начинает мерзнуть, можно:

- растирать ладони одну о другую;
- делать энергичные махи руками;
- танцевать «как эскимосы» (нужно вытянуть руки вдоль тела, широко расставить пальцы и делать плечами резкие и частые движения вверх-вниз);

- греть руки под мышками, шевелить пальцами ног;

- присесть и побегать, не останавливаясь, согревшись, чтобы не замерзнуть снова.

4. В сильный мороз сократите длительность прогулки.

5. Если видите, что ребенок побледнел, говорит, что ему холодно, зашипило пальцы, замерзло лицо, то нужно поверить ему и вернуться домой.



ФЛИКЕРЫ И БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГЕ

1. Фликеры – это светоотражающие элементы, которые помогают водителю заметить вас на дороге рано утром и вечером. Их использование особенно важно зимой, когда темнеет рано, и мы вынуждены идти в детский сад и возвращаться домой в сумерках.

2. Фликеры помогают не только в темноте, но и в условиях снегопада, тумана или дождя. Водитель замечает человека в светоотражающем значке или элементе одежды за 150-400 метров. Это шанс избежать трагедии на зимней дороге, ведь тормозной путь автомобиля увеличивается из-за плохого сцепления.

3. Фликеры крепятся на одежду, рюкзаки, сумки. Браслеты надевают на руку или ногу.

4. Используйте несколько фликеров, предпочтительно белого или лимонного цвета, чтобы они были видны со всех сторон.

5. Светоотражающие элементы не заменяют знание правил дорожного движения. Учите ребёнка безопасному поведению на дороге.



ЗИМНИЕ ПРОГУЛКИ И ГОЛОЛЁД

1. При сильном гололёде лучше сократить время прогулки или остаться дома.

2. Зная, что на улице скользко, подберите ребёнку и себе правильную обувь с рельефной, нескользящей подошвой.

3. Держите ребёнка за руку на протяжении всей прогулки. Не отпускайте даже на огороженной площадке. Двигайтесь медленно, не спешите.

4. Научите ребёнка ходить маленькими шажками, ступая на всю подошву, слегка сгибая колени.

5. Смотрите под ноги. Обходите скользкие участки, избегайте краёв тротуаров и обочин дорог.

6. Объясните ребёнку, если поскользнулся, нужно присесть, подтянуть руки к телу. Падать лучше на бок, слегка подгибая колени и руки.

7. Если у ребёнка появились боли после падения – обратитесь к врачу.

8. Обсудите, почему нельзя бегать и толкаться на скользкой поверхности, почему важно в гололед держаться за вашу руку.

