

Безопасность ребёнка зимой: важные правила поведения



Зима в России — долгая. В некоторых регионах холода стоят по полгода. И, к сожалению, зимняя пора у детей — это не только санки, коньки и веселье. Но и высокая вероятность для ребёнка получить травму. Если у вас есть знакомые врачи, вы наверняка слышали, что именно зимой у детских хирургов случается наплыв пациентов. Чтобы не попасть в больницу вместо того, чтобы веселиться на каникулах — просто соблюдайте правила безопасности зимой для детей и научите им своего ребёнка.

Содержание:

- Общие правила безопасности зимой: памятка родителям и детям
- Правила поведения на улице и на дороге
- Зимой на водоёме
- Гололёд и сосульки
- Прогулки зимой: что нужно знать
- Сколько гулять с ребёнком зимой
- До какой температуры зимой гуляют с детьми
- Правильная одежда
- Зимние забавы и детская безопасность
- Катание на лыжах, снегокатах
- Катание на коньках: поведение на льду
- Горки: техника безопасности

- Санки, ледянки и тюбинг: что нужно знать
- Обморожение и травмы: первая помощь ребёнку
- Первая помощь при травмах
- Признаки обморожения и первая помощь
- Что делать, если прилип язык на морозе?

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.

Совет родителям. Прикрепите к одежде или рюкзаку светоотражающий элемент — так ребёнок будет виден водителям даже в темноте. Сделать сына или дочь еще заметнее для участников дорожного движения можно с помощью яркой одежды.

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 ногой;
- 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.

Совет родителям. Покупая зимнюю обувь ребенку, выбирайте ту, которая будет скользить минимально — с микропористой подошвой.

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 серьезным травмам.

Сколько гулять с ребёнком зимой



Таблица-памятка для родителей о продолжительности зимней прогулки с ребёнком при температуре воздуха не ниже -15°C :

Возраст ребёнка	Продолжительность прогулки
До 1 года	1-1,5 часа
1-2 года	1-2 часа
2-4 года	1,5-3 часа
Больше 4 лет	2-4 часа

Разумным будет сократить время прогулки, если температура на улице опустилась ниже -15°C . Общее время прогулки с малышом младше 4 лет лучше делить на 2-3 отдельных выходов на улицу, например, утром, днём и вечером. Простывшим детям лучше воздержаться от прогулок в разгар болезни и сократить время пребывания на улице, когда ребёнок уже пошел на поправку.

До какой температуры зимой гуляют с детьми



Педиатры рекомендуют гулять с малышами младше 6 месяцев при температуре воздуха не ниже -6°C . С детьми постарше, 6-12 месяцев, можно отправляться на улицу, если столбик термометра показывает -10°C . С ребёнком старше года допустимы продолжительные — дольше 1 часа — прогулки при температуре воздуха не ниже -15°C , если малыш хорошо ходит и активно двигается на улице. Подвижным детям старше 5 лет можно гулять и при -20°C , если на улице солнечно и безветренно.

Совет родителям. Устанавливая минимально допустимую температуру воздуха для прогулки с ребёнком, учитывайте особенности своего региона. Даже довольно низкую температуру при низкой влажности дети перенесут легче, чем температуру более высокую, но и при высокой влажности.

Правильная одежда



Что нужно знать, одевая детей на зимнюю прогулку:

1. 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.
2. Выбирайте свободную, не сковывающую движения одежду.

3. Проследите за тем, чтобы первый слой одежды на ребёнке был из синтетики или шерсти. Хлопок на вспотевшем теле быстро намокает и очень медленно высыхает.
4. Обувайте ребёнка в обувь по размеру — в тесных ботинках ноги рискуют получить обморожение.
5. Зимой на руках рекомендуется носить варежки – они сохраняют тепло лучше перчаток. Если ребёнок маленький, пришейте к варежкам резинку, чтобы малыш их случайно не потерял.

Совет родителям. Старайтесь поддерживать в квартире температуру 18-20° С. Так вы сможете избежать резкого перепада температур между улицей и домом, а ребёнок будет реже простужаться. Увлажняйте в квартире воздух с помощью увлажнителя или просто влажного полотенца на батарее. Из-за слишком сухого воздуха дыхательные пути пересушиваются, и дети легко заболевают.