

# КАК ОБЕЗОПАСИТЬ ДЕТЕЙ ОТ ЗИМНИХ ТРАВМ

Значительное число детских травм зимой происходит из-за неумения правильно кататься на санках, лыжах, коньках.

**Взрослые должны объяснить ребенку, что на санках:**



нельзя кататься с гор, которые выходят на проезжую часть улицы или железнодорожное полотно;



спускаться следует только с пологих гор, без трамплинов, кочек, деревьев или кустов на пути;



перед спуском с горки нужно проверить, свободна ли трасса и не собираются ли ее пересекать с другого склона;



в момент падения нужно группироваться.



на санки можно садиться только верхом, ноги не следует ставить на полозья, а нужно держать с боков полусогнутыми;

**Катанию на лыжах и коньках детей нужно учить, обеспечив средствами защиты: налокотниками, наколенниками, шлемами.**







## **ПРОФИЛАКТИКА ЗИМНЕГО ТРАВМАТИЗМА**

**Для предупреждения зимнего травматизма необходимо соблюдать следующие простые правила:**

- Носить обувь желательно на плоской подошве или на низком квадратном каблуке. Лучше, если подошва будет с крупной ребристостью, которая не скользит.
- В гололедицу ходить нужно по-особому — как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах. Идти желательно как можно медленнее. Скользить по льду специально не стоит — это увеличивает обледенение подошвы. Помните, чем быстрее шаг, тем больше риск упасть.
- Лицам пожилого возраста, наиболее подверженным травматизму, рекомендуется прикреплять на подошву привычной обуви специальные «противогололедные» накладки.
- Следует соблюдать технику безопасности при занятии экстремальными видами спорта, использовать все необходимые защитные аксессуары (налокотники, наколенники, шлемы и т. д.).
- Важно обучить ребенка соблюдению техники безопасности при катании на лыжах, коньках, санках. Не забудьте обеспечить детей всеми необходимыми средствами защиты. Взрослым необходимо уметь оказать первую помощь ребенку.
- Внимание и осторожность являются основными средствами для профилактики травматизма, и не только зимнего. А потому, выходя на улицу, особенно в те дни, когда «плюс» на улице меняется на «минус» или наоборот, нужно оценивать каждый свой шаг! Помните, лучшая профилактика зимних травм — это осторожность и осмотрительность!



## Памятка для родителей «Безопасность ребенка на зимней дороге»

В связи с тем, что выпал снег, дети больше времени будут проводить на улицах, а как известно, дети-пешеходы – это особая категория участников дорожного движения, которые порой забывают об опасности и устраивают игры на дороге.

Напоминайте детям о правилах дорожного движения для пешеходов в **зимний период**. Прежде всего, разъясните, где, когда и как можно переходить проезжую часть. Расскажите, как опасно играть и кататься на горках, расположенных рядом с дорогой. Объясните своим детям, что на **зимней** дороге тормозной путь автомобиля увеличивается в 3 раза. Одевайте детей в яркую одежду, а еще лучше иметь на ней световозвращатели – фликеры, помня о том, что в **зимний период**, когда на улице начинает рано темнеть, водители могут не увидеть ребенка, так как видимость ухудшается в 2 раза. К сапогам на неправильной скользкой подошве можно приклеить кусочек лейкопластыря (предварительно вымыв и высушив ее, тогда подошва будет не такая скользкая). Попадание ребенка в дорожно-транспортное происшествие – всегда трагедия. Даже если ребенок остался жив и не получил тяжелой травмы, сильное психологическое потрясение может остаться на всю жизнь.



**Берегите своих детей!**

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





# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПЕШЕХОДА НА ДОРОГЕ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД



## *Памятка для родителей*

### **Правила поведения пешехода на дороге в зимний период**

Зимой день короче. Темнеет рано и очень быстро. Необходимо помнить, что у детей, а особенно у маленьких детей, еще нет достаточных навыков безопасного поведения на дорогах. По причине небольшого роста они могут не увидеть приближающейся опасности из-за припаркованных вдоль дороги автомобилей. Также очень часто они не могут правильно оценить скорость и дистанцию до движущегося транспортного средства. Очень важно напоминать детям, что они намного меньше машин, из-за чего они не могут полностью видеть дорогу, а водители могут не заметить их самих. 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!

#### **Главные правила поведения на дороге зимой!**

1. Удвоенное внимание и повышенная осторожность!
2. Переходите только по подземным, надземным или регулируемым переходам. А в случае их отсутствия — при переходе увеличьте безопасное расстояние до автомобиля.
3. Яркое солнце, как ни странно, тоже помеха. Яркое солнце и белый снег создают эффект бликов, человек как бы «ослепляется». Поэтому нужно быть крайне внимательным.
4. В снежный накат или гололед повышается вероятность «юза», заноса автомобиля, и, самое главное — непредсказуемо удлинится тормозной путь. Поэтому обычное (летнее) безопасное для перехода расстояние до машины нужно увеличить в несколько раз.





## **Меры по сохранению безопасности детей в зимний период**

*Уважаемые родители, обратите внимание на правила безопасного поведения на улицах, сделав акцент на специфические «зимние» опасности, связанные, прежде всего с плохими погодными условиями.*

- Всегда надевайте на ребенка головной убор и варежки, когда собираете его на улицу;
- Ограничьте время прогулки и периодически заводите ребенка в дом, чтобы он согрелся;
- Сразу снимайте влажную одежду и переодевайте ребенка в сухую перед тем, как вернуться на улицу;
- Не разрешайте детям строить туннели и баррикады из снега, которые могут обвалиться и накрыть детей;
- Избегайте перестрелок снежками, в ходе которых дети могут получить ушибы;
- Предупредите детей, чтобы зимой они не касались холодного металла и не лизали его;
- Не позволяйте детям есть снег. В снеге могут содержаться токсичные вещества, грязь, фекалии.





# Памятка для детей и родителей по правилам безопасного поведения в зимний период.

## 1. Обходите скользкие участки:

- прилей к чистой сухой подошве кусочек лейкопластыря;
- если поскользнулся: падай вперед, на живот, вытянув вперед руки, слегка согнутые в локтях;
- не падай на колени: лучше запачкать одежду;
- если ты падаешь назад, успевай сгруппироваться, округлив спину и поджав колени к животу;
- на склоне безопаснее всего падать на бок, выставив вперед и вверх одну руку, чтобы не удариться головой.

## 2. Переходи дорогу только в установленном месте!

## 3. Зимой быстро темнеет: прикрепите на одежду светоотражающие элементы!

## 4. Дышите только носом!

## 5. Не садись на холодную скамейку!

## 6. Не ходите под крышами домов, там могут висеть сосульки!

## 7. Не забывайте носить варежки и завязывать шарф!

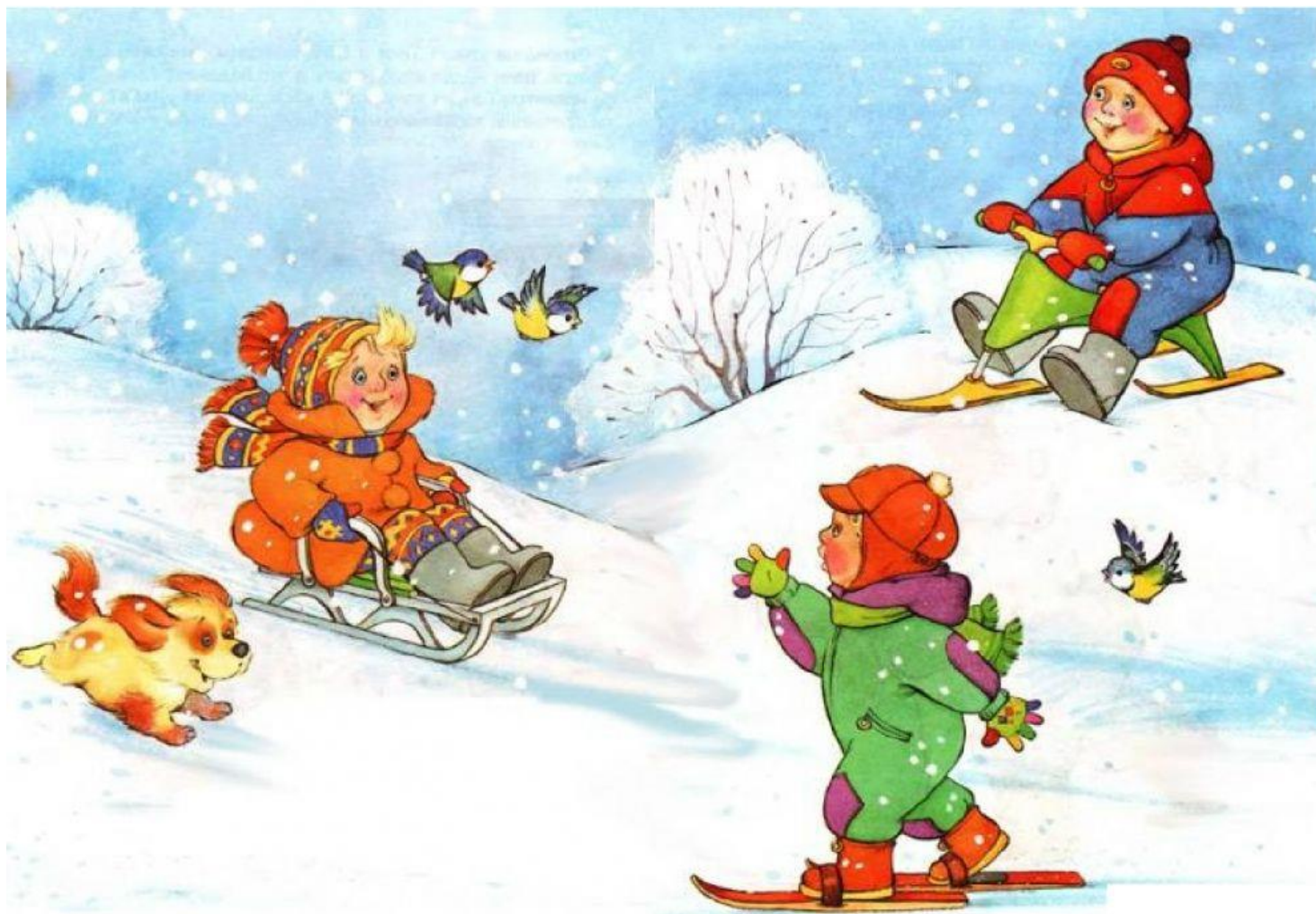
## 8. На ноги надевай тёплые носки и тёплую обувь!

## 9. Не ходи на речной лёд водоемов без взрослых!

## 10. Потеря чувствительности - один из первых признаков обморожения! Срочно иди домой!

## 11. Не лижи языком металлические предметы на морозе!

## 12. Не снимайте шапку на улице!





## **Первая помощь при обморожении и переохлаждении**

- Если ребенок получил обморожение или переохлаждение, немедленно внесите его в теплое помещение.
- Снимите обувь и одежду.
- Укутайте ребенка пледом либо одеялом.
- Напоите горячим чаем, компотом.
- При обморожении наложите теплоизолирующие повязки из марли и ваты, не пережимая обмороженные части тела.
- Вызовите скорую помощь.

При чрезвычайной ситуации звоните

8

☎101 или ☎112



# Зимняя одежда

## Родителям рекомендуется:

- напомнить ребенку о том, какое сейчас время года;
- обратить внимание на погоду (на улице холодно, идет снег, дует холодный ветер, может быть метель);
- рассказать ребенку о зимней одежде, головных уборах и обуви, об их назначении;
- обратить внимание на материал, из которого они изготовлены, качество, отличительные признаки в сравнении с летней или осенней одеждой и обувью;
- во время прогулки вместе с ребенком понаблюдать за тем, как одеты люди зимой, и рассказать ему о том, что одежду можно не только покупать, но и шить в ателье, что позволит познакомить его с профессиями портнихи, швеи, закройщицы;
- в качестве экскурсии желательно посетить магазины, где продают различные ткани, и ателье по пошиву одежды, головных уборов.







## **Уважаемые родители!**

*Замерзнуть можно в любое время года: и летом, и осенью, и весной, и зимой!*

*Например, попасть под летний ливень, промокнуть насквозь и продрогнуть; промерзнуть на осеннем ветру; обмануться, глядя на весеннее солнышко.*

*Ну, а зимой замерзнуть проще простого. Достаточно немного постоять на остановке в ожидании автобуса.*

**1. Одевайте своих детей соответственно погодным условиям.**

**2. Научите их:**

- двигаться, чтобы не замерзнуть;
- не дрожать (чем сильнее дрожишь, тем больше замерзаешь);
- расслабляться (чтобы стало теплее, нужно постараться расслабить все тело, унять дрожь и выровнять дыхание);
- дышать носом;
- растирать ладони одну о другую;
- делать энергичные махи руками (нужно максимально расслабить руки и напрячь пальцы);
- танцевать, как эскимосы (нужно вытянуть руки вдоль тела, растопырить пальцы и делать плечами резкие и частые движения вверх-вниз);
- греть руки под мышками, шевелить пальцами ног;
- приседать, бегать на месте;
- растирать нос, щеки и уши сухими ладонями;
- не останавливаться, согревшись, чтобы не замерзнуть снова!