

Консультация для родителей. Безопасность во время зимних прогулок.

Зима - прекрасное время года, которое любят и дети, и взрослые. Весёлые зимние прогулки доставляют много радости. Дети с нетерпением ждут, когда можно будет поиграть в снежки, покататься в санках с горы, слепить снеговика. Чтобы зимние прогулки оказались действительно приятными, необходимо позаботиться о безопасности.

Обезопасить детей от неприятных последствий зимних прогулок вам помогут простые правила.

Одевать ребенка нужно в теплую, но легкую и многослойную одежду (воздух между слоями надолго удержит тепло). Иначе из-за плохой теплорегуляции ребенок может переохладиться и заболеть. Старайтесь выбирать одежду темных цветов, она будет притягивать больше солнечного света.

В ветреную, морозную погоду не забудьте намазать лицо малышу специальным защитным кремом (лучше это делать за полчаса до выхода на прогулку) .

Научите ребенка падать: это умение ему пригодится в любое время года, но зимой малыша легче этому обучить. Найдите большой мягкий сугроб и потренируйтесь вместе падать на бок, подгибая колени и наклоняя голову вперед. Приземление на спину или вперед на руки опасно.

Если на улице гололед, будьте особенно внимательны. Лучше во время прогулки крепко держать малыша за руку. Наденьте на него сапожки с нескользкой подошвой. Не позволяйте ребенку одному спускаться по обледенелым лестницам и горкам.

Не катайте ребенка на санках по ухабам, так как, подскакивая на рытвинах вместе с санками, он может получить травму. На санки кладите матрасик.

Во время прогулки не оставляйте ребенка без присмотра!

Особое внимание следует уделить при катании ребенка на лыжах, коньках и санках. Кататься можно только в специально оборудованных местах.

Лыжи

Лыжи в целом самый безопасный вид зимних прогулок, если ребенок совершает их по равнинной местности. Здесь важно правильно выбрать

длину лыж и размер ботинок (они должны быть точно впору ребенку). Однако если ваше чадо обожает кататься на лыжах с крутых горок и делает это пока неуверенно, то ему не избежать падений. В таких случаях, лучше кататься на горнолыжных склонах под присмотром специалистов и тренера.

Коньки

Катание на коньках — более травматичный вид спорта, чем лыжи: оно чревато ушибами и вывихами. Чтобы этого не произошло:

- не ходите на каток с ребенком в те дни, когда там много людей, — риск получить серьезную травму в этом случае возрастает;
- не отходите от ребенка ни на шаг, чтобы в случае необходимости поддержать его и предотвратить серьезные травмы;
- смягчить падения поможет плотная одежда: от ушибов головы спасет мягкая ткань, вложенная в шапку в районе затылка или специальный защитный шлем.

Санки

Катание на санках может быть травматичным, поэтому заранее необходимо проверить техническое состояние санок, наличие и прочность веревки.

На такую прогулку ребенка нужно одеть потеплее, ведь он не будет много двигаться, когда мама с папой его везут. Помните о том, что, переходя дорогу, малыш должен встать с санок, если у Вас нет возможности толкать санки сзади.

Если вы запланировали катание с горки, расскажите ребенку о правилах безопасности.

- На горку необходимо приходить только вместе с родителями.
- Следует соблюдать очередность при подъеме.
- Съезжать с горки можно только сидя. Нельзя стоять на санках и лежать лицом вниз.
- При спуске нужно соблюдать дистанцию: начинать спуск только когда дорожка свободна.
- После спуска следует быстро освободить дорожку, не задерживая других детей.

- Нельзя брать на горку посторонние предметы.
- Бежать с санками навстречу другим детям.
- Прикладываться языком к металлическим частям санок.

Категорически запрещается кататься на санках и лыжах, прикрепленных к транспортным средствам!

Гололед, частое атмосферное явление зимой, является причиной травм и переломов. Поэтому начните с правильного подбора обуви: предпочтение лучше отдать сапожкам или ботинкам с ребристой подошвой, произведенной из мягкой резины или термоэластопластов, без каблуков.

Правильно и вовремя оказанная первая помощь может спасти непоседе здоровье или даже жизнь. Главное – научиться распознавать травмы и знать, как помочь пострадавшему.

Переохлаждение

Признаки: ребенок дрожит, его речь затруднена, а координация нарушена.

Что делать: зайти в ближайшее теплое помещение и согреться там. Не игнорируйте жалобы ребенка и не уговаривайте потерпеть до возвращения домой. Когда малыш будет в тепле, дайте ему сладкий теплый чай и высококалорийную еду.

Обморожение

Признаки: кожа стала бледно-синюшной, появляется отечность, онемение, болевая чувствительность снизилась или отсутствует, при согревании появляется боль. Чаще всего страдают пальцы ног и рук, уши и щеки.

Что делать: вызывайте скорую! Пока медики в пути, поместите ребенка в теплое помещение, снимите с него одежду и обувь, согрейте его теплом своего тела или положите в теплую ванну (36С). Когда малыш согреется, дайте ему теплое сладкое питье и уложите в постель. Проследите за тем, чтобы обмороженное место не замерзло снова.

Ушиб

Признаки: боль, припухлость, изменение цвета кожи.

Что делать: успокойте плачущего ребенка, обработайте ссадину и приложите к месту ушиба холод (пакет со льдом или снегом, полотенце, смоченное в холодной воде). Подержите его на пострадавшем месте минут 15-20. Первые двое суток ушиб лечится покоем, на третий день его уже можно прогревать. Если боль не проходит, обратитесь к врачу.

Отдельный случай – ушиб головы, который может вызвать сотрясение мозга. Признаки сотрясения: головокружение, тошнота, рвота. Если заметили эти признаки у ребенка, срочно вызывайте врача!

Растяжение

Признаки: боль в суставе или мышце, постепенно нарастающая отечность, часто синяк, покраснение и повышение температуры в районе травмы.

Что делать: обратиться к врачу, потому что боль и опухлость может говорить о вывихе. Если растяжение – в области лодыжки, уложите ребенка на ровную поверхность, а его больную ногу – на подушку. До выздоровления сустава его движения нужно сократить, туго забинтовав.

Вывих

Признаки: боль в области сустава, нарушение движений конечности, отечность.

Что делать: отвезите ребенка в травмпункт, обеспечив конечности неподвижность (руку прибинтуйте к туловищу, а больную ногу – к здоровой). Нельзя самостоятельно вправлять вывих, это чревато осложнениями!

Приятных Вам прогулок! Будьте здоровы и берегите своих детей!