

Зимние забавы и детская безопасность

ГДЕ МОЖНО ИГРАТЬ и ГДЕ ИГРАТЬ НЕЛЬЗЯ

ОПАСНО!



Не бросай снежки в лица играющих во время игр и забав.



Сыпаться с детской горки, сразу поднимайся и уходи, — тебе могут ударить другие катающиеся дети.



Не спускайся на санках, ледяных с горки вблизи проезжей части дорог.



Не спускайся на лыжах в незаснеженном месте. Ты можешь получить травму.



Не отставай от взрослых, катайся на лыжах в лесу. Ты можешь заблудиться.



Не катайся на лыжах в горах в одиночку. Это очень опасно!

БЕЗОПАСНЫЕ ИГРЫ



❖ Зимой лучше играть в подвижные игры на детской площадке или во дворе, вдали от машин и проезжей части дороги.

❖ Спускаться с горки на санках, ледяных, лыжах нужно только в безопасном месте, вдали от дорог и водоемов.

❖ Кататься на коньках нужно на специ-

ально оборудованном катке во дворе, в парке или на стадионе.

❖ Специальная защитная экипировка должна быть: при игре в хоккей — шлем, наколенники, перчатки; при катании на лыжах в горах — шлем, очки, перчатки, теплая одежда. Подниматься на подъемнике можно только со взрослым.

ОПАСНО!



Не катайся с ледяной горки, стоя на ногах. Это опасно.



Не катайся на санках с горки нудней мажой, чтобы не травмировать себя и других детей.



Не бейся на морозе голыми руками. За металлические предметы — руки могут примерзнуть к металлу.



Не катайся с горы рядом с водоемом. Это опасно.



Нередко не катайся на коньках на водоемах. Это опасно.



Не заходи на тонкий лед, играй в подвижные игры, — ты можешь провалиться под лед.

У каждой зимней забавы свои особенности. Но есть и общие правила безопасности во время детских игр, которые будет полезно знать ребёнку:

- нельзя снимать шапку и шарф, даже если появилось обманчивое ощущение тепла или другие дети сочли одежду «немодной»;
- расскажите ребёнку, что если он почувствовал, что замерзает или промочил ноги — нужно немедленно возвращаться домой и сразу же переодеться в сухую одежду;
- если по каким-то причинам замерзший ребёнок не может сразу зайти в теплое помещение, пусть не прекращает двигаться, чтобы стимулировать кровообращение;
- любые игры должны проходить подальше от проезжей части.

Катание на лыжах, снегокатах

Лыжи и снегокаты — один из самых безопасных зимних развлечений. Под контролем взрослых дети учатся кататься на лыжах уже с 4-5 лет.

Катаемся на лыжах

Вот несколько нехитрых правил безопасности, которые необходимо усвоить перед тем, как выйти с ребенком на лыжах.

Одежда и оборудование

1. **Лыжи, палки и лыжные ботинки** должны быть подобраны по росту и размеру. Палки должны иметь наконечник и регулируемой длины ремень для кисти руки.
2. **Крепления** должны быть отрегулированы так, чтобы ребенок мог без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам.
3. **Одежда** должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной.



Техника безопасности

1. **При передвижении** на лыжах по дистанции соблюдайте интервал 3-4 м, при спусках - не менее 30 м.
2. **При спусках** не выставляйте вперед лыжные палки.
3. Если возникает необходимость приседая **падать на бок**, то обязательно держите палки сзади.
4. **Не пересекайте лыжню**, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.
5. **Не прыгать** с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи.
6. **Категорически** запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет: это можно делать только рукой.

Будьте внимательны и аккуратны на спортивных площадках и в местах активного отдыха!

Правила безопасности для юных лыжников и их родителей:

- для катания выбирайте не очень крутую горку, желательно в парке или в таком месте, где нет автомобильного движения;
- надевайте на ребёнка защитный шлем, если планируете кататься на общих горках, где существует риск столкнуться с другими лыжниками;
- оденьте ребёнка в яркий костюм — так он будет замечен на склоне;
- если ребёнок никогда раньше не катался на лыжах — сначала просто научите его ходить по лыжне;
- лыжные палки не нужны начинающему лыжнику, без дополнительной опоры он быстрее научится держать равновесие.

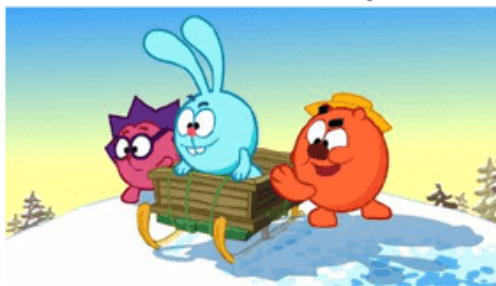
Совет родителям. Отправляясь с ребёнком на склон, захватите запасные рукавицы, воду и перекус.

Снегокаты похожи на санки, где вместо полозьев — лыжи.

Правила безопасности при катании на санках

С наступлением холодов и приходом зимы, у многих активно отдыхающих людей возникает вполне здоровое желание покататься на санках. Вместе с тем, катание на санках может стать причиной получения травм. Для того чтобы этого не случилось, нужно знать основные правила безопасности: Если вы решили покатать ребенка на санках, то делайте это аккуратно, без резких рывков и поворотов, во избежание переворота саней. Одеваться лучше в «дутые» синтепоновые куртки и штаны. Эта одежда легкая, не позволит особо вспотеть и, в случае падения, максимально смягчит удар.

1. Если вы решили покататься с горки, обратите внимание на съезд. Он должен быть плавным и выходить в пространство без деревьев, заборов, тротуаров с людьми, автомобильных дорог и прочих препятствий.
2. Необходимо соблюдать дистанцию между своими и едущими впереди санками.
3. Не допускайте связывания саней между собой.
4. Запрещается съезд на санках, лежа на животе, стоя на ногах или коленях и сидя против движения.
5. Если столкновение неизбежно, лучше выпрыгнуть из санок и правильно упасть. Падать лучше на бок с перекатом на спину, подбородок лучше прижать к груди.
6. Нельзя подниматься по проезжей части склона, а также находиться на ней долгое время.



Снегокат.

Одним из наиболее любимых и популярных развлечений для зимнего отдыха у детворы стал снегокат. Интересный внешний вид, дополнительные возможности управления, возможность кататься вместе с ребенком, ощутимая польза для здоровья – причины, по которым снегокат выбирают все большее число родителей. При катании с горки ребенок всегда находится в движении, затрачивая на это столько же энергии, как, если бы он бегал на лыжах. Свежий холодный воздух улучшает обмен веществ в организме, усиливается кровообращение, вентиляция легких. Чередующиеся спуски и подъемы дают умеренную кардионагрузку для сердца, тренируют опорно-двигательный аппарат. При катании на снегокате ребенок учится координировать свои действия, реакцию, развивает вестибулярный аппарат, глазомер. Чтобы катание на снегокате приносило максимум удовольствия и положительных впечатлений не забудьте ряд правил:

1. Спускаться самостоятельно с горы на снегокате рекомендуется детям старше пяти лет. Дети младшего возраста катаются в сопровождении взрослых.
2. Все концы длинной одежды, шарфов должны быть заправлены, во избежание попадания их в снегокат при движении.
3. Используйте средства защиты при катании. Шлем, перчатки, наколенники защитят ребенка при падении или столкновении.
4. Перед спуском убедитесь в отсутствии посторонних предметов, ям, неровностей, льда на трассе.
5. Объясните ребенку, что перед спуском он должен дожидаться, когда предыдущий ребенок отойдет в сторону.
6. Не используйте снегокат при температуре ниже 20 градусов.

Хорошо управляемые, но требуют своих мер безопасности:

- выбирайте для катания с ребёнком плавную горку без крупных препятствий (камней, деревьев) на спуске;
- покажите ребёнку, как управлять снегокатом с помощью руля и тормоза;
- помогайте поднять снегокат на вершину горки, если ребёнку тяжело справиться самостоятельно.

Совет родителям. Снегокаты весят в среднем около 6 кг, малышу дошкольного возраста будет сложно ими управлять. Начиная с младшего школьного возраста дети справляются со снегокатами довольно уверенно.

Катание на коньках: поведение на льду

- Главное условие безопасного катания на коньках — выбор специально оборудованной для катания площадки. В первый раз ставить ребёнка на лед можно уже в 3 года.

Другие правила поведения на льду:

-
- всегда надевайте на ребёнка защитный шлем, наколенники и налокотники;
- для похода на каток с начинающим конькобежцем выбирайте время, когда на площадке мало других людей: относительная безлюдность поможет избежать травм;
- старайтесь всегда быть поблизости, чтобы помочь ребёнку в случае необходимости;
- в первый раз на катке ограничьтесь хождением с одного края катка до другого боковым приставным шагом;
- научите ребёнка технике правильного падения: группироваться и падать на бок.

Совет родителям. Выбирайте коньки на полразмера-размер больше, чем обувь ребёнка.

Катаемся на коньках

Если ваш малыш полюбит коньки – это на всю жизнь! Ничто не сравнится с тем ощущением полета и свободы, которое ощущаешь при катании на коньках.

Снаряжение на льду

- Выбирайте качественные конькобежные ботинки, лучше всего, сшитые из кожи.
- Ни в коем случае детям не приобретайте ботинки большего размера, чем есть на самом деле. Нога может скользить в ботинке, что приведет к травме. Коньки следует надевать только поверх шерстяного носка.
- Следите за лезвиями коньков. Их необходимо вовремя точить, иначе ребенок будет падать и спотыкаться.
- Проверяйте при покупке жесткость подошвы и области ботинок вокруг голеностопа. Они ни в коем случае не должны прогибаться.
- Зашнуруйте ботинки правильно: пальцы свободно могут двигаться, на подъеме нога туго затянута, а самый верх ботинка также немного освободите от шнуровки.
- Оденьте на ребенка защитную экипировку: наколенники, налокотники, шлем.

Правила безопасности

Не ходите на каток в те дни, когда на нем катаются много людей. Риск получить серьезную травму в этом случае крайне велик. Лучший вариант, если каток есть у вас во дворе.

Не отходите от малыша ни на шаг, чтобы в случае необходимости поддержать его и избежать падений.

Объясните ребенку, что при падении ему нужно стараться перевести вес тела на бок или вперед. Опрокидывание на спину недопустимо ни в коем случае.

