



«Правила зимней безопасности»

Активный зимний отдых – сплошная польза для здоровья: способствует укреплению иммунитета, улучшению вентиляции легких и работы сердца. На морозе при физических нагрузках ускоряется обмен веществ, выделяется больше энергии, что укрепляет мышцы и сжигает калории.

Отдыхайте всей семьей с удовольствием и пользой. Катание на санках, лыжах, коньках, веселые зимние игры в снежки и строительство снежной крепости – все это приносит несомненную радость. Но чтобы зимнее веселье не омрачилось травмой, помните, пожалуйста, о правилах безопасности!

«Безопасная горка»

Склон, который вы выбираете для спуска на санках или лыжах, обязательно должен быть вдалеке от проезжей части, свободен от палок и корней деревьев. Обязательно проверьте это, особенно если вы на этом склоне или горке впервые.

На санках и снежокатах – лучше кататься по снежным горкам, а на ледяных – гораздо безопаснее использовать специальные ледянки.

Объясните ребенку, что нельзя кататься с горки с закрытыми глазами: можно столкнуться с деревом или с другим отдыхающим. Также ребенок должен уяснить, что не надо кататься спиной вперед – это снижает возможность управлять санками или лыжами и адекватно реагировать на опасность.

А еще не стоит «обострять» ощущения, катаясь с горки лежа вперед головой – в случае наезда на препятствие можно получить травму головы или шеи.

Опасно спускаться с горы, сцепив несколько саней «паровозиком»: встретив какое – нибудь препятствие,

звенья этой конструкции начнут врезаться друг в друга, и детишки рискуют травмироваться.

С очень маленькими детьми лучше кататься и играть в немногочисленных местах – старшие дети и другие взрослые могут нечаянно толкнуть ребенка, сбить с ног. Малыши всегда должны быть на виду – если что-то случится, взрослые тут же придут на помощь.



«Снежный бой».

При игре в снежки нужно прежде всего беречь от «снарядов» лицо и глаза. Нельзя кидаться снежками с ледяной корочкой и обледенелыми кусочками снега – затвердевшие «боеприпасы» могут ударить не слабее булыжника, и забава закончится травмой.



«Как правильно падать?»

Взрослых людей гололед, конечно же, огорчает. А вот детвора ему очень даже рада. Ведь скользить по прозрачной глади, стараясь удержаться на ногах, так весело! Главное, чтобы падать было не больно. Конечно, лучше не падать вообще, но зимние игры без падений, увы, не обходятся, а значит, правильно падать следует просто научиться.

Ребенок должен не бояться падений, он должен уметь правильно группироваться и избегать травм.



Объясните ребенку, что падать лучше всего на бок, аккуратно смягчая падение руками и подгибая колени. Лучше не приземляться на спину или вперед на руки. Найдите большой мягкий сугроб и потренируйтесь садиться в него таким образом.

Главное умение, которое поможет падать безболезненно и без травм – чувство баланса, развитие которого можно тренировать.

Огромную опасность в гололед представляют ступеньки. Не забывайте об этом и, по возможности, избегайте их. Если это невозможно, то ногу при спуске по лестнице необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция смягчает падение.

И помните: внимание и осторожность – это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться во время зимних прогулок и активных игр на свежем воздухе.

Соблюдай все эти правила сами и научите им своих детей.



БЕЗОПАСНАЯ ГОРКА

Помните, каково было проснуться в снежное, солнечное утро в зимние каникулы?

В детстве мы все любили кататься с горки, на санках, лыжах или просто так. Вспомните, как вы чувствовали себя, когда летели с горы на санках, а холодный ветер дул вам в лицо.

Будучи ребенком, мы не думали об опасности катания с горы на санках лыжах, сноубордах, снежокатах.



Родители имеют полное право беспокоиться о безопасности своего ребенка на горке. Многочисленные исследования демонстрируют, что травмы, в том числе тяжелые и даже со смертельным исходом, вполне реальны при катании. Люди часто думают, что катание с горки – это, в основном, безопасное зимнее занятие с низким риском получения

травм. Тем не менее, значительное количество черепно-мозговых травм (43%) связано именно с катанием на горках. Другие наиболее распространенные травмы на горках включают переломы конечностей (чаще всего запястья), вывихи (чаще всего плеча и колена) и растяжения связок.

Чтобы избежать несчастного случая на горке, ознакомьтесь с несколькими правилами.

1. Выбор места для катания. При выборе места для катания с горы важно выбрать безопасную зону. Безопасность горки обеспечивается ее наклоном, удаленностью от дороги, достаточным местом для остановки, безопасной зоной подъема на горку, отсутствием на пути деревьев, заборов, игровых площадок, других препятствий, отсутствием поблизости не полностью замерзших водоемов.

2. Дети под присмотром. Дети должны постоянно находиться под присмотром взрослых, но важно уделять дополнительное внимание, когда они занимаются потенциально опасной деятельностью, такой как катание с горок. Известно, что 71% всех травм на горках происходит без присмотра взрослых, а частота случаев травм значительно снижается, если катание с горок проходит под наблюдением взрослых. Взрослые должны следить за тем, чтобы все участники безопасно катались на горках, и не допускать излишне рискованного поведения.

3. Используемое оборудование. Убедитесь, что все оборудование, используемое для катания на горках, безопасно и в хорошем рабочем состоянии. Кроме того, не следует использовать для катания с горы не предназначенных для этого предметов (крышки мусорных баков, подносы, брезент и др.). Снегокаты с рулевым управлением являются самым безопасным выбором среди санок.



4. Использование защиты. Шлемы позволяют предотвратить 85% черепно-мозговых травм. Рекомендуется использовать шлемы, в том числе для катания на санках, особенно детям младше 12 лет. Санки могут развивать скорость более 20-25 км/ч, и если катающийся падает или врезается куда-то, последствия могут быть значительными и даже смертельными.

5. Положение при катании. Всегда катайтесь с горки в положении «лицом вперед». Лежа на животе человек более склонен к травмам головы, а также такое положение не позволяет контролировать свое движение.

6. Время катания. Катание с горы при плохом освещении увеличивает вероятность столкновения с невидимым препятствием. Катание в дневное время - это простой способ предотвратить травмы.

7. Одежда для катания. Многие травмы, возникающие во время катания с горки, являются результатом воздействия холода. Одевайтесь тепло, прежде чем отправиться на склоны. Избегайте шарфов, незакрепленных аксессуаров или другой одежды, которая может попасть под движущиеся санки/лыжи и создать опасность.

Соблюдение этих несложных правил поможет сделать катание с горок не только веселым, но и безопасным для вас и ваших детей. Катайтесь на здоровье!