

Консультация для родителей

«8 правил безопасного поведения зимой»

ПРАВИЛО №1: ПАДАТЬ НУЖНО УМЕТЬ

Первое, чему стоит поучиться зимой – правильному падению. Это снизит риск переломов и серьезных ушибов в разы.

КАК НАДО ПАДАТЬ

ВНИМАНИЕ!
Все методы требуют предварительной тренировки!

ПАДЕНИЕ НАЗАД
Если ноги летят вперед, то необходимо развести прямые руки в стороны под углом 45 градусов к телу, повернув их ладонями вниз.
Подбородок положите на грудь и закройте рот, колени немного согните и разведите в стороны. Спину надо выгнуть дугой. В этом случае руки первыми коснутся земли и сработают в роли амортизаторов.

ПАДЕНИЕ ВПЕРЕД
Ноги выпрямите, руки слегка согните в локтях и напрягите, пальцы немного растопырьте и выставите вперед. Как только руки коснулись земли, слегка выпрямите их (как при отжимании).

ПАДЕНИЕ НА БОК
В этом случае руку надо убрать из-под себя, развернув ее ладонью вниз. Рука первая касается земли (не падайте на локоть!). Оказавшись внизу ногу во время падения следует согнуть на 90 градусов.

СГРУППИРОВАВШИСЬ ВО ВРЕМЯ ПАДЕНИЯ
(самый лучший вариант)



ПРАВИЛО №2 ЗИМНЯЯ ПОХОДКА

Передвигаться по заснеженной дорожке, или еще чего хуже, заледенелой, нужно не спеша, маленькими семенящими шажками. Ноги следует расставить в стороны, а колени слегка согнуть. При этом туловищем нужно податься немного вперед, и наступать на полную стопу, а не перекатываться с пятки на носок.

Скользкая ситуация

Ходим правильно по обледеневшим тротуарам



Походка:

смотрите под ноги, обходя опасные места. Передвигайтесь по льду небольшими скользящими шажками. Ступайте на всю подошву и не держите руки в карманах



Идя по улице:

не торопитесь, обходите места с наклонной поверхностью. Следите за сосульками, которые могут упасть с крыши



Выходя на дорогу:

дождитесь остановки всех автомобилей и только тогда переходите дорогу. Если вы упали при посадке в транспорт, привлечите к себе внимание

ПРАВИЛО №3 СВОБОДНЫЕ РУКИ

Руки очень помогают смягчить падение, поэтому важно держать их наготове. Зимой нельзя засовывать руки в карманы, нести в них телефон или другой предмет, который можно положить в сумку (рюкзак). Если вы несете пакет, возьмите его в левую руку (для правой).

Ведущую руку оставьте свободной.



ПРАВИЛО №4 ОБУВЬ С НЕСКОЛЬЗЯЩЕЙ ПОДОШВОЙ

Резкая смена погоды, потепление, а потом мороз, могут привести к образованию катка на городских улицах. Поэтому обувь на зиму нужно выбирать непременно нескользкую. Антискользящим эффектом обладает прорезиненная рельефная подошва с низеньким (до 3 см) каблуком. Дополнительно к зимней обуви рекомендуется приобрести ледоступы. Приспособления закрепляются на ботинках при помощи петель, накидываемых на носок и пятку. В нижней части содержатся шипы, обеспечивающие хорошее сцепление с самой скользкой поверхностью.



ПРАВИЛО №5: ОДЕЖДА ДЛЯ ТЕПЛА, НЕ ДЛЯ КРАСОТЫ

В первую очередь одежда служит защитой для тела от агрессивного воздействия окружающей среды. Зимой она должна хорошо сохранять тепло, не пропускать пронизывающий ветер, не промокать. Кроме того, важно, чтобы одежда была свободной и не сковывала движений. Сегодня существует много разных видов верхней одежды: комбинезоны, пальто, костюмы, шубки, куртки. Часто модели не только практичные, но и очень стильно выглядят. Подвижным детям зимой будет уютно в термокомбинезоне или термокуртке. Они тонкие, почти невесомые, но отлично сохраняют тепло, и при этом выводят наружу пар от разгоряченного тела. Ребенок в такой одежде никогда не вспотеет и не замерзнет, если будет двигаться. Малоактивным детям хорошо подойдет верхняя одежда с утеплителем тинсулейт или другим подобным. При объеме наполнителя от 300 г ребенок не замерзнет даже в морозы -30 градусов. Под верхнюю одежду следует надевать синтетическую поддеву или шерстяную. Они быстро высыхают, если тело потеет. Хлопковая майка остается мокрой, поэтому зимой ее лучше не надевать. Шея, уши, руки – самые уязвимые к морозу места. Нужно закрывать их шарфом или хомутом, шапкой и варежками. К слову, в варежках тепло сохраняется лучше, чем в перчатках.



ПРАВИЛО №6: МОКРАЯ ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Зимой одежда и обувь могут быстро становятся мокрыми. От тепла, исходящего от тела, снег превращается в воду. Кроме того, во время подвижных игр человек потеет, и одежда может намочить изнутри. В такие моменты ощущается сильный дискомфорт. Нужно как можно скорее вернуться домой, чтобы не заболеть. Дома следует переодеться в сухую одежду, выпить горячий чай. Если состояние пришло в норму, и есть запасная одежда, можно снова отправиться гулять.



ПРАВИЛО №7: ЗИМНИЕ ПРОГУЛКИ В НЕПОГОДУ

Следует отказаться от прогулок в сильный мороз, метель и ветреную погоду. В такие дни лучше подышать свежим воздухом на балконе, скоротать вечер за настольными играми, чтением интересной книги или просмотром мультфильма. Обычно ненастная погода не держится долго, и вскоре можно будет гулять, как прежде.

В возрасте до 3 лет гулять с малышом специалисты рекомендуют до -15°C градусов, а с детьми старше 3 лет можно выйти на улицу и в -20°C . Чем младше ребёнок, тем больше риск переохлаждения или обморожения при сильном ветре и высокой влажности.

Важно, чтобы малыш был одет по погоде и надёжно укрыт от порывов ветра, дождя или снегопада. Если кроха ещё в коляске, лучше завесить просвет специальным пледом или капюшоном, чтобы холодный воздух не задувал внутрь. Если ребёнок уже активный, следует использовать маски или шапки-шлемы, защищающие детские щёчки. Также необходимо применять по инструкции защитный детский крем и бальзам для губ.

Необходимая продолжительность пребывания детей и подростков на свежем воздухе

- Дети 1 года жизни – 5 - 6 часов в сутки. Это может быть дневной сон на свежем воздухе + прогулки.
- 3-7 лет – зимой по 1,5 - 2 часа 2 раза в день, летом по возможности весь день.
- 7-10 лет – 3 - 3,5 часа,
- 11-14 лет – 2,5 - 3 часа,
- 15-17 лет – 2 - 2,5 часа.

Прогулки необходимы перед началом приготовления домашних заданий, после их выполнения и перед сном.



ПРАВИЛО №8: ЕСЛИ БОЛЯТ РУКИ И НОГИ, КОГДА ПРИШЕЛ С МОРОЗА

Родители и дети допускают большую ошибку, когда начинают с усердием растирать заочневшие руки и ступни, обдавать их горячей водой. Правильно греть их сначала под водой комнатной температуры. Через 2-5 минут можно сделать воду потеплее, потом еще и еще. Если есть подозрение на обморожение, нужно наложить на конечности ватно-марлевую повязку, обернуть сверху пакетом, и обратиться к врачу.

