

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.

Катание на самокатах, санках и лыжах, гонки на коньках, веселые зимние игры и строительство снежной крепости – это и приносит неопишемую 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 должны быть вдали от проезжей части, свободен от палок и корней деревьев. Обязательно проверьте это, особенно если вы на этом склоне или горке впервые.

Объясните ребенку, что нельзя кататься с горки с закрытыми глазами: можно столкнуться с деревом или другими отдыхающими. Также ребята должны уяснить, что не надо кататься спиной вперед - это снижает возможность управлять санками 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.

С очень маленькими детьми лучше кататься и играть в немногочисленных местах – старшие дети и другие взрослые могут нечаянно толкнуть ребенка, сбить его с ног. Малыш всегда должен 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 и солидных людей гололед, конечно 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 всего 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 рукам 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, развить которые можно тренировками. Вот несколько упражнений, которые помогут детям научиться держать равновесие.

- Малышу можно предложить пройти по ледяной дорожке, передвигая по льду ноги и стараясь не упасть. Если малыш все - таки упадет, взрослые должны подбодрить его и помочь подняться. Еще один вариант: взрослые или старшие дети берут малыша с двух сторон малыша за руки и прокатывают по ледяной дорожке или плотно укатанному снегу.

- Пусть ребенок пробует разбежаться (2-3 шага) и проехать немного по ледяной дорожке самостоятельно. Если малышей несколько, можно устроить соревнования, кто проскользит дальше.

- Малыш приседает и берется за толстую веревку, сложенную петлей, которую держит взрослый. Взрослый тянет его за веревку, продвигаясь вперед.

Освоив, таким образом, горизонтальные поверхности, кроха сможет самостоятельно кататься на ногах и по небольшой наклонной ледяной горке.

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 смягчит падение.

И помните: внимание и осторожность – это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться во время зимних прогулок и активных игр на свежем воздухе. Соблюдайте эти правила сами и научите им своих детей.

