



# Безопасность зимой

«Курс безопасности» для ребёнка лучше начинать как можно раньше: всё, что мы познаём в раннем детстве, остаётся в нашей памяти на всю жизнь.

Регулярно проводите беседы, но без нотаций и бесконечных наставлений.

**Очень важно**, чтобы ребенок понял, почему нужно строго выполнять правила безопасности. Ребёнок должен чётко усвоить, чего нельзя делать никогда.

- Будьте для ребёнка образцом – не делайте для себя исключений.

- Лучше ребёнку важную информацию предоставить **в форме символов и образов**, что отлично действует на подсознание.

Для обучения безопасности используйте все «**подручные средства**»: сказки, стихи, иллюстрации, мультфильмы; всякие, удобные для обучения, случаи, примеры из жизни.

Важно не просто оградить малыша от опасностей, а научить его, подготовить к возможной встрече с ними.

# 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 пересекать** 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!**

# Катаемся на санках

Значительное число детских травм зимой происходит из-за неумения правильно кататься на санках.

## Объясните ребенку:

1. Нельзя кататься с горок, которые выходят на проезжую часть улицы или железнодорожное полотно.
2. Спускаться следует только с пологих горок, без трамплинов, кочек, деревьев или кустов на пути.
3. Перед спуском с горки нужно **проверить**, свободна ли трасса и не собираются ли ее пересекать с другого склона.
4. На санки можно садиться **только верхом**, ноги не следует ставить на полозья, а нужно держать с боков полусогнутыми. Лучше для катания с горок использовать санки-ледянки.
5. В момент падения нужно **группироваться**.

Катанию на санках, лыжах и коньках детей нужно учить обеспечив средствами защиты: налокотниками, наколенниками, шлемом.

## Правила перевозки ребенка на санках

Перевозить ребёнка через дорогу можно только в санках, которые толкаются перед собой.

Если у санок имеется только веревка-буксир, то перевозить ребенка через дорогу на санках крайне опасно!

Следует учесть, что по малоснежной дороге с проплешинами асфальта санки едут медленно, поэтому будьте особенно бдительными.



# Играем во дворе

Зима тем и хороша, что за развлечениями далеко ходить не надо! Достаточно просто выйти из дома, вдохнуть свежий морозный воздух, слепить снеговика или поиграть в снежки.

## Безопасность

1. При лепке снежков и снеговиков напомните ребенку о возможном наличии в снегу осколков стекла, палок, камней и прочих **опасных предметов**, которые могут поранить.

2. Нельзя брать в рот **сосульки** и есть снег. Грязь и возможные токсичные вещества могут навредить организму, а также привести к простуде.

3. Следите за тем, чтобы дети не играли около зданий, с крыш которых возможен **сход снега** или падение сосуллек.

4. Не разрешайте детям играть у дороги. Учите детей, что нельзя выбегать на **проезжую часть**.

5. **Металл на морозе** становится опасен, и лучше не прикасаться к нему незащищенной кожей и, тем более, языком.

6. При игре в снежки расскажите ребенку, что **кидаться в лицо** нельзя, и вообще кидать нужно не с силой!



# Осторожно, гололед!

Будьте бдительны, соблюдайте меры предосторожности при гололеде! Научите детей правильно ходить во время гололеда.

## 1. Держите ребенка за руку

Поведение детей порой бывает просто непредсказуемым, ребенок может внезапно побежать, последствия в условиях гололеда могут быть очень неприятными.

## 2. Не спешите

Рекомендуется передвигаться мелкой, шаркающей походкой. Чем шире шаг, тем больше вероятности упасть.

## 3. Выбирайте безопасную обувь

В гололедицу лучше носить обувь на нескользящей каучуковой или другой подошве с глубоким «протектором». При ходьбе по скользкой поверхности следует ступать на всю подошву, слегка расслабляя при этом ноги в коленях.



## Падаем правильно

1. **Присядьте**, меньше будет высота падения.

2. При падении **сгруппируйтесь**. Если падаете на спину, постарайтесь прижать подбородок к телу. Нельзя падать на вытянутые руки, можно сломать кисти рук. Чтобы не было сотрясения мозга, избегайте удара затылком.

3. Падая, старайтесь **завалиться на бок**, так будет меньше травм.

Упав, не стоит торопиться вставать, осмотрите себя, пошевелите руками и ногами. Если боли нет - можно вставать.