

Совместные прогулки зимним солнечным днём приносят много радости и взрослым, и детям. Детвора ещё с осени ждёт первого снега, когда можно лепить снеговиков, играть в снежки, кататься на санках и ледянках с горки. Однако, всем известны верные спутники холодного сезона – холодный пронизывающий ветер, низкие температуры, дефицит солнечного света, скользкие дороги и глубокий снег. А значит, есть риск для здоровья ребёнка: частые простуды, переохлаждения, ушибы при падении и т.д.

Оградить дошкольника от неприятностей на прогулке помогут простые и доступные правила безопасности, которые нужно объяснить малышу:

- Надевать варежки, шапку, застёгивать все пуговицы на одежде нужно ещё до выхода на улицу. Это поможет сохранить тепло и не озябнуть.
- Нельзя оставаться на улице в мокрой одежде. Надо непременно укрыться в помещении и переодеться в сухую одежду.
- Категорически запрещается грызть сосульки и сосать снежки. Это прямой путь к болезни, так как снег и лёд во дворах грязные, в них находятся вредные вещества.
- Зимой нельзя прикладывать язык к металлическим изделиям. Прилипнешь!
- По обледенелым дорожкам ходить нужно медленно, маленькими шагами, наступая при этом на всю подошву.
- Опасно стоя скатываться с горки. На санках можно кататься только сидя. На лыжах, коньках следует кататься в специально отведённых местах: катках, в парке.
- Нельзя целиться в лицо товарищу, играя в снежки! Можно попасть в глаза.

Уважаемые родители! Зимой темнеет рано, поэтому следует позаботиться об общей безопасности ребёнка. Прикрепите на куртку и обувь малыша специальную светоотражающую полосу или небольшой маячок. В темноте такая полоска станет ярко блестеть, и водители автомобилей сразу её заметят. Это поможет сберечь жизнь и здоровье вашего ребёнка.

Правила для взрослых и не очень взрослых

Взрослым также нельзя забывать о правилах безопасности в зимний период времени. От того, насколько хорошо вы знаете и соблюдаете меры безопасности может зависеть Ваша жизнь и жизнь Ваших близких. Напоминаем Вам основные правила безопасности зимой.

Безопасность на водоемах

Каждую зиму реки, пруды и озера покрываются «ледяной корочкой». Эти места так и манят детей поиграть в хоккей, покататься на коньках или просто погулять. Кажется, что лед очень толстый и безопасный, и ни за что не сломается. Но на самом деле это вовсе не так, ведь вода замерзает неравномерно. В местах, где в водоем впадают ручьи, реки и в середине лед еще тонкий и хрупкий, а по краям –

гораздо толще. Может случиться и такое, что даже толстый лед не выдержит веса группы людей. В итоге можно оказаться в ледяной воде или еще хуже попасть под лед.

Правила поведения на замерзших водоемах:

- для зимних игр есть специально отведенные места (каток, горки). Заледенелые водоемы лучше обходить стороной.
- если наступить на тонкий лед, он непременно затрещит. В такой ситуации нельзя паниковать и делать резких движений. Необходимо спокойно и как можно быстрее добраться до берега, но ни в коем случае не бежать. Если лед под ногами продолжает трескаться, аккуратно ляг на живот и ползи к берегу.

Что делать если ты все-таки провалился под лед?

1. Позови на помощь. Даже если ты чувствуешь, что можешь выбраться самостоятельно, не нужно пренебрегать чужой помощью.
2. Раскинь руки, чтобы зацепиться за лед. Не барахтайся, старайся удержаться на поверхности и не погружаться глубоко в воду.
3. Аккуратно передвигайся к тому краю, где течение не затаскивает тебя под лед.
4. Попытайся выбраться на лед без резких движений, не обламывая его края. Нужно двигаться в ту сторону, откуда ты пришел.
5. Если лед выдержал тебя, не спеши сразу же вставать. Ляг на живот, чтобы равномерно распределить массу своего тела, и ползком добираться до берега.
6. Оказавшись в безопасной зоне, поспеши вернуться домой как можно быстрее. В первую очередь нужно согреться, чтобы не получить серьезные осложнения.

Если под лед провалился другой человек, например твой друг, позови взрослых, находящихся поблизости. Не подходи слишком близко к опасной зоне иначе можешь провалиться сам. Из безопасного места постарайся помочь пострадавшему любыми подручными средствами: протяните длинную палку или ветку, киньте ремень от сумки, шест. Когда он ухватится за него, помоги ему выбраться из воды и отведи в безопасное место.

Основные правила передвижения в гололед

1. Старайся обходить скользкие участки дороги. Лучше потратить лишние пять минут, чем рисковать своим здоровьем. Если такой возможности нет, иди по льду очень осторожно и медленно, ступая на всю подошву.
2. Если ты все-таки поскользнулся, постарайся присесть. Так высота падения будет меньше, а удар слабее.

3. Падение на спину может привести к различным травмам позвоночника. Во время такого падения нужно как можно быстрее сгруппироваться (округлить спину и подвести колени к груди).
4. Носи малоскользкую обувь. Для дополнительной безопасности подошву можно потереть наждачной бумагой или наклеить кусочки пластыря. Подошву нужно предварительно намочить и высушить.
5. Береги голову и лицо. При падении подними голову или выставь руку, чтобы не ушибиться или пораниться.
6. При переходе через проезжую дорогу будь особенно внимателен. Переходи дорогу по зебре на зеленый свет светофора.

Обморожение

Обморожение можно запросто получить в любое время года. Особенно если находиться длительное время на морозе, под холодным ливнем или попасть под сильный ветер. Также важную роль играет влажность воздуха: чем она ниже, тем больше шансов обморозиться.

В основном страдают уши, нос, щеки, кисти рук и стоп, пальцы на руках и ногах. Наш организм, прежде всего, старается защитить от переохлаждения жизненно важные органы, и только потом щеки и уши. Чтобы не допустить переохлаждение, можно носить специальное термобелье, которое не даст замерзнуть в зимнюю стужу.

Придерживайся следующих правил:

- Никогда не одевай промокшую насквозь обувь и сырую одежду на улицу.
- Ребенку полезно быть на свежем воздухе, но только не во время болезни. Лучше полечиться некоторое время дома, чтобы не получить осложнение.
- Никогда не одевай промокшую насквозь обувь и сырую одежду на улицу.
- Активно двигайся, если чувствуешь, что начинаешь замерзать. Постарайся расслабиться и унять дрожь.
- Не переставай двигаться, даже когда согреешься. Иначе можно снова замерзнуть.

Степени обморожения:

1 степень: сначала появляется покалывание, боль или жжение, а затем конечности начинают бледнеть и постепенно теряют чувствительность, уши краснеют.

2 степень: на обмороженных участках кожи образуются пузыри.

3 степень: постепенно начинается омертвление тканей.

Первые действия при обморожении:

1. При не сильном обморожении (сопровождается покалыванием, жжением) замершие конечности растирайте ладоням или сухим шарфом, дыханием, пока они не согреются. Дома снимите с себя всю холодную одежду. Руки можно слегка помассировать, а стопы растереть. Также рекомендуется делать ванны с чуть теплой водой, постепенно повышая ее температуру до температуры тела. После такой процедуры нужно хорошенько вытереться сухим полотенцем.
2. При более серьезном обморожении (бледнота, онемение конечностей) оберните пораженные участки теплыми вещами или повязками (марля, вата, пакеты). Вызовите врача и не снимайте повязки.
3. Если замерзли руки, засуньте их подмышки или растирайте ладони одну об другую. Ноги таким способом не согреешь. Нужно активно двигаться: приседать, бегать, шевелить пальцами ног.
4. Выпейте горячий напиток: чай, молоко, кофе или какао.

Что нельзя делать при обморожении:

- не желательно растираться снегом. Он может повредить кожу или занести инфекцию.
- нельзя мазать кожу жиром, так как он не позволяет коже «дышать».
- быстро согревать пораженные участки тела горячей ванной, грелками и т.д. Конечно, так конечности быстро согреются, но при этом не будут получать из крови кислород. В результате ткани чернеют и отмирают.

Желаем весёлой и здоровой зимы!