

## БЕЗОПАСНАЯ ПРОГУЛКА

Итак, к опасным факторам можно отнести:

- Опасные погодные условия (ветер, гололед и т.д.), что особенно актуально в случае с младенцами и дошкольниками, которые могут довольно легко заболеть простудными заболеваниями.
- Опасность, исходящая от окружающих людей (обычно детей), особенно важно следить за этим моментом в случае прогулок в детском саду и прогулок с ребенком на переполненной детской площадке.
- Опасность от окружающих предметов. К таковым относятся: осколки стекла, лезвия, шприцы, зажигалки, а также крупные объекты, которые могут нанести травму: качели, острые углы горок, поломанные ветки на деревьях и так далее.
- Другие опасности. Это собаки, открытые люки, глубокие лужи и тому подобное.

Родителям и воспитателям следует быть внимательными и создать все условия для безопасности ребенка на прогулке, тем более это актуально для больших групп детей.



## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ. БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ЗИМНИХ ПРОГУЛОК.**

Зима - прекрасное время года, которое любят и дети, и взрослые. Весёлые зимние прогулки доставляют много радости. Дети с нетерпением ждут, когда можно будет поиграть в снежки, покататься в санках с горы, слепить снеговика. Чтобы зимние прогулки оказались действительно приятными, необходимо позаботиться о безопасности.

Обезопасить детей от неприятных последствий зимних прогулок вам помогут простые правила.

Одевать ребенка нужно в теплую, но легкую и многослойную одежду (воздух между слоями надолго удержит тепло). Иначе из-за плохой теплорегуляции ребенок может переохладиться и заболеть. Старайтесь выбирать одежду темных цветов, она будет притягивать больше солнечного света.

В ветреную, морозную погоду не забудьте намазать лицо малышу специальным защитным кремом (лучше это делать за полчаса до выхода на прогулку) .

Научите ребенка падать: это умение ему пригодится в любое время года, но зимой малыша легче этому обучить. Найдите большой мягкий сугроб и потренируйтесь вместе падать на бок, подгибая колени и наклоняя голову вперед. Приземление на спину или вперед на руки опасно.

Снежную битву с ребенком лучше не устраивать. Снежок, попавший в лицо, может не только испортить настроение, но и нанести травму. Кидайте снежками в определенную цель или на некоторое расстояние – как можно дальше, например в стену или снежную фигуру.

Если на улице гололед, будьте особенно внимательны. Лучше во время прогулки крепко держать малыша за руку. Наденьте на него сапожки с нескользкой подошвой. Не позволяйте ребенку одному спускаться по обледенелым лестницам и горкам.

Не катайте ребенка на санках по ухабам, так как, подсакивая на рытвинах вместе с санками, он может получить травму. На санки кладите матрасик.

Во время прогулки не оставляйте ребенка без присмотра!

Особое внимание следует уделить при катании ребенка на лыжах, коньках и санках. Кататься можно только в специально оборудованных местах.

## **Лыжи**

Лыжи в целом самый безопасный вид зимних прогулок, если ребенок совершает их по равнинной местности. Здесь важно правильно выбрать длину лыж и размер ботинок (они должны быть точно впору ребенку). Однако если ваше чадо обожает кататься на лыжах с крутых горок и делает это пока неуверенно, то ему не избежать падений. В таких случаях, лучше кататься на горнолыжных склонах под присмотром специалистов и тренера.

## **Коньки**

Катание на коньках — более травматичный вид спорта, чем лыжи: оно чревато ушибами и вывихами. Чтобы этого не произошло:

- не ходите на каток с ребенком в те дни, когда там много людей, — риск получить серьезную травму в этом случае возрастает;
- не отходите от ребенка ни на шаг, чтобы в случае необходимости поддержать его и предотвратить серьезные травмы;
- смягчить падения поможет плотная одежда: от ушибов головы спасет мягкая ткань, вложенная в шапку в районе затылка или специальный защитный шлем.

## **Санки**

Катание на санках может быть травматичным, поэтому заранее необходимо проверить техническое состояние санок, наличие и прочность веревки.

На такую прогулку ребенка нужно одеть потеплее, ведь он не будет много двигаться, когда мама с папой его везут. Помните о том, что, переходя дорогу, малыш должен встать с санок, если у Вас нет возможности толкать санки сзади.

Если вы запланировали катание с горки, расскажите ребенку о правилах безопасности.

- На горку необходимо приходить только вместе с родителями.
- Следует соблюдать очередность при подъеме.
- Съезжать с горки можно только сидя. Нельзя стоять на санках и лежать лицом вниз.
- При спуске нужно соблюдать дистанцию: начинать спуск только когда дорожка свободна.
- После спуска следует быстро освободить дорожку, не задерживая других детей.

- Нельзя брать на горку посторонние предметы.
- Бежать с санками навстречу другим детям.
- Прикладываться языком к металлическим частям санок.

**Категорически запрещается кататься на санках и лыжах, прикрепленных к транспортным средствам!**

**Гололед**, частое атмосферное явление зимой, является причиной травм и переломов. Поэтому начните с правильного подбора обуви: предпочтение лучше отдать сапожкам или ботинкам с ребристой подошвой, произведенной из мягкой резины или термоэластопластов, без каблуков. Научите ребенка перемещаться по скользкой улице: нужно не спешить, избегать резких движений, постоянно смотреть себе под ноги. Держать руки в карманах в гололед опасно, при падении не будет времени вынуть их и постараться избежать падения или смягчить его.

Правильно и вовремя оказанная первая помощь может спасти непоседе здоровье или даже жизнь. Главное – научиться распознавать травмы и знать, как помочь пострадавшему.

### **Переохлаждение**

Признаки: ребенок дрожит, его речь затруднена, а координация нарушена.

Что делать: зайти в ближайшее теплое помещение и согреться там. Не игнорируйте жалобы ребенка и не уговаривайте потерпеть до возвращения домой. Когда малыш будет в тепле, дайте ему сладкий теплый чай и высококалорийную еду.

### **Обморожение**

Признаки: кожа стала бледно-синюшной, появляется отечность, онемение, болевая чувствительность снизилась или отсутствует, при согревании появляется боль. Чаще всего страдают пальцы ног и рук, уши и щеки.

Что делать: вызывайте скорую! Пока медики в пути, поместите ребенка в теплое помещение, снимите с него одежду и обувь, согрейте его теплом своего тела или положите в теплую ванну (36С). Когда малыш согреется, дайте ему теплое сладкое питье и уложите в постель. Проследите за тем, чтобы обмороженное место не замерзло снова.

### **Ушиб**

Признаки: боль, припухлость, изменение цвета кожи.

Что делать: успокойте плачущего ребенка, обработайте ссадину и приложите к месту ушиба холод (пакет со льдом или снегом, полотенце, смоченное в холодной воде). Подержите его на пострадавшем месте минут 15-20. Первые двое суток ушиб лечится покоем, на третий день его уже можно прогревать. Если боль не проходит, обратитесь к врачу.

Отдельный случай – ушиб головы, который может вызвать сотрясение мозга. Признаки сотрясения: головокружение, тошнота, рвота. Если заметили эти признаки у ребенка, срочно вызывайте врача!

## **Растяжение**

Признаки: боль в суставе или мышце, постепенно нарастающая отечность, часто синяк, покраснение и повышение температуры в районе травмы.

Что делать: обратиться к врачу, потому что боль и опухлость может говорить о вывихе. Если растяжение – в области лодыжки, уложите ребенка на ровную поверхность, а его больную ногу – на подушку. До выздоровления сустава его движения нужно сократить, туго забинтовав.

## **Вывих**

Признаки: боль в области сустава, нарушение движений конечности, отечность.

Что делать: отвезите ребенка в травмпункт, обеспечив конечности неподвижность (руку прибинтуйте к туловищу, а больную ногу – к здоровой). Нельзя самостоятельно вправлять вывих, это чревато осложнениями!

## **Перелом**

Признаки: продолжительная боль, отек и обширный синяк. Часто можно перепутать с вывихом.

Что делать: если есть малейшее подозрение на перелом, обеспечьте больному месту неподвижность и вызовите скорую (или отправляйтесь в травмпункт). Даже если перелом несерьезный, его необходимо лечить. Иначе костная ткань будет формироваться неправильно и в дальнейшем лечение будет длительным и серьезным.

Если у ребенка – сильная боль и потеря сознания, нужно срочно везти его в травмпункт, даже если видимых травм нет. Внутренние повреждения могут быть очень серьезными, а перелом далеко не всегда заметен с первого взгляда.

**Приятных Вам прогулок! Будьте здоровы и берегите своих детей!**