

ПРОГУЛКИ ЗИМОЙ ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ



Зимние забавы и детская безопасность

Что нужно знать, одевая детей на зимнюю прогулку:

- 1. Не одевайте ребёнка слишком тепло «на всякий случай» — перегрев ничем не лучше переохлаждения. Наденьте на сына или дочь столько же слоёв одежды, сколько надели бы на себя, или на один слой больше, если собираетесь на прогулку с малышом до года.**
- 2. Выбирайте свободную, не сковывающую движения одежду.**
- 3. Проследите за тем, чтобы первый слой одежды на ребёнке был из синтетики или шерсти. Хлопок на вспотевшем теле быстро намокает и очень медленно высыхает.**
- 4. Обувайте ребёнка в обувь по размеру — в тесных ботинках ноги рискуют получить обморожение.**
- 5. Зимой на руках рекомендуется носить варежки — они сохраняют тепло лучше перчаток. Если ребёнок маленький, пришейте к варежкам резинку, чтобы малыш их случайно не потерял.**



Сколько гулять с ребёнком зимой

**Таблица-памятка для родителей
о продолжительности зимней прогулки с
ребёнком при температуре воздуха
не ниже -15°C^***

Разумным будет сократить время прогулки, если температура на улице опустилась ниже -15°C . Общее время прогулки с малышом младше 4 лет лучше делить на 2-3 отдельных выхода на улицу, например, утром, днём и вечером. Простывшим детям лучше воздержаться от прогулок в разгар болезни и сократить время пребывания на улице, когда ребёнок уже пошел на поправку.



Сколько гулять с ребёнком зимой

У каждой зимней забавы свои особенности. Но есть и общие правила безопасности во время детских игр, которые будет полезно знать ребёнку:

- ☐ нельзя снимать шапку и шарф, даже если появилось обманчивое ощущение тепла или другие дети сочли одежду «немодной»;
- ☐ расскажите ребёнку, что если он почувствовал, что замерзает или промочил ноги — нужно немедленно возвращаться домой и сразу же переодеваться в сухую одежду;
- ☐ если по каким-то причинам замерзший ребёнок не может сразу зайти в теплое помещение, пусть не прекращает двигаться, чтобы стимулировать кровообращение;
- ☐ любые игры должны проходить подальше от проезжей части.



До какой температуры зимой гуляют с детьми

Педиатры рекомендуют гулять с малышами младше 6 месяцев при температуре воздуха не ниже -6°C . С детьми постарше, 6-12 месяцев, можно отправляться на улицу, если столбик термометра показывает -10°C .

С ребёнком старше года допустимы продолжительные — дольше 1 часа — прогулки при температуре воздуха не ниже -15°C , если малыш хорошо ходит и активно двигается на улице.

Подвижным детям старше 5 лет можно гулять и при -20°C , если на улице солнечно и безветренно.



Катание на лыжах, снегокатах

Лыжи и снегокаты — один из самых безопасных зимних развлечений. Под контролем взрослых дети учатся кататься на лыжах уже с 4-5 лет.

Правила безопасности для юных лыжников и их родителей:

- ☐ для катания выбирайте не очень крутую горку, желательно в парке или в таком месте, где нет автомобильного движения;
- ☐ надевайте на ребёнка защитный шлем, если планируете кататься на общих горках, где существует риск столкнуться с другими лыжниками;
- ☐ оденьте ребёнка в яркий костюм — так он будет замечен на склоне;
- ☐ если ребёнок никогда раньше не катался на лыжах — сначала просто научите его ходить по лыжне;
- ☐ лыжные палки не нужны начинающему лыжнику, без дополнительной опоры он быстрее научится держать равновесие.

Снегокаты похожи на санки, где вместо полозьев — лыжи. Хорошо управляемые, но требуют своих мер безопасности:

- ☐ выбирайте для катания с ребёнком плавную горку без крупных препятствий (камней, деревьев) на спуске;
- ☐ покажите ребёнку, как управлять снегокатом с помощью руля и тормоза;
- ☐ помогайте поднять снегокат на вершину горки, если ребёнку тяжело справиться самостоятельно.

Правила безопасного катания на санках:

- ☐ если ребёнку меньше 5 лет — выбирайте горку для катания без крутого спуска;
- ☐ напомните ребёнку, что во время спуска нужно крепко держаться за санки руками;
- ☐ расскажите ребёнку, что нельзя спускаться на санках стоя, лежа или сидя против движения.

Меры предосторожности при катании на «ватрушках» (тюбинг):

- ☐ для катания на тубах подходят не слишком крутые горки — тубы легкие, и ребёнок может не справиться с управлением;
- ☐ объясните ребёнку, что столкновение на «ватрушке» с другими детьми может привести к травмам — пусть скатывается на тубе тогда, когда риск столкнуться минимален;
- ☐ будьте поблизости с горкой, если пришли покататься на «ватрушке» с маленьким ребёнком.



Санки, ледянки и тюбинг: что нужно знать

Санки, ледянки и тубы одинаково хорошо подходят для катания с горок, но различаются по некоторым характеристикам, в том числе и по степени безопасности. Самое безопасное устройство для спуска — санки, наиболее сложны в управлении тубы. Ледянки хороши легкостью и низкой ценой, но немного проигрывают санкам по безопасности — контролировать ледянку сложнее, чем сани.

Как сделать катание на ледянке безопасным:

- ☐ для ровных ледяных горок подходят простые овальные ледянки с одной ручкой, для снежных склонов — ледянки-тарелки или ледянки-корытца с двумя ручками и углублениями для ног;
- ☐ не используйте ледянки в форме тарелки или корытца на ледяных горках — на скользкой поверхности такие ледянки становятся неуправляемыми;



Катание на коньках: поведение на льду

Главное условие безопасного катания на коньках — выбор специально оборудованной для катания площадки. В первый раз ставить ребёнка на лед можно уже в 3 года.

Другие правила поведения на льду:

- ☐ **всегда надевайте на ребёнка защитный шлем, наколенники и налокотники;**
- ☐ **для похода на каток с начинающим конькобежцем выбирайте время, когда на площадке мало других людей: относительная безлюдность поможет избежать травм;**
- ☐ **старайтесь всегда быть поблизости, чтобы помочь ребёнку в случае необходимости;**
- ☐ **в первый раз на катке ограничьтесь хождением с одного края катка до другого боковым приставным шагом;**
- ☐ **научите ребёнка технике правильного падения: группироваться и падать на бок.**



Безопасная зимняя прогулка начинается у дверей дома. Подготовьтесь к выходу на улицу с детьми заранее:

- ☐ **накормите ребёнка питательным блюдом — на морозе тратится гораздо больше энергии, чем в тепле;**
- ☐ **проследите за тем, чтобы ребёнок полностью оделся (застегнул замки, надел шапку и варежки) до того, как выйти за дверь;**
- ☐ **объясните, что во время игр нельзя слишком сильно толкать других детей, особенно тех, кто младше и слабее;**
- ☐ **предупредите ребёнка об опасности прыжков в сугроб, где может скрываться что угодно: осколки, мусор, острые камни.**

