

Общие правила безопасной прогулки

Наденьте ребёнку шапку, шарф, варежки и застегните куртку не выходя из дома, чтобы холодный воздух не проник под одежду.

Объясните ребёнку, что нельзя бегать и толкать других детей, т.к. можно упасть и получить травму.

Объясните ребёнку, что при игре в снежки нельзя бросать их в голову и в лицо.

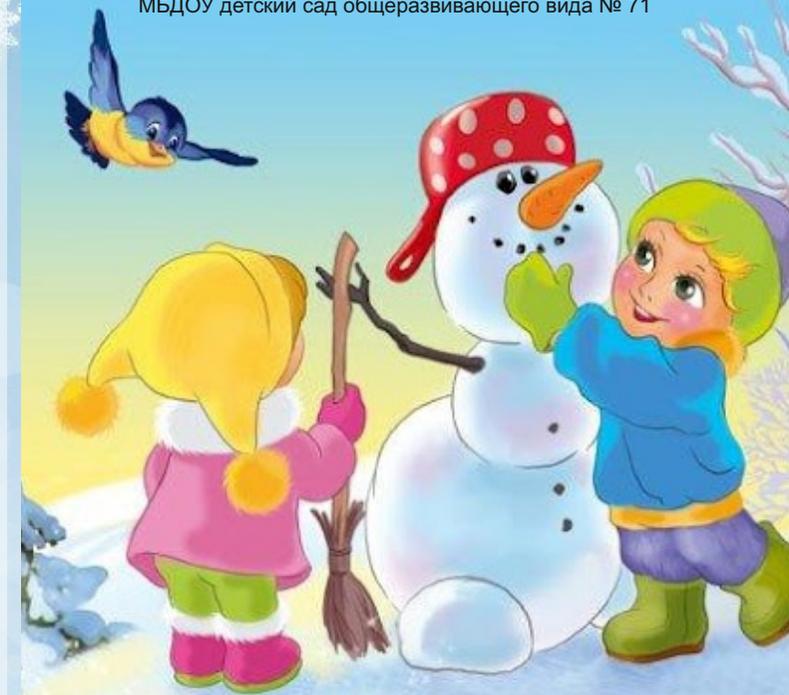
Не позволяйте детям строить снежные тоннели, ведь они могут обвалиться.

Расскажите ребёнку что нельзя есть снег и грызть сосульки, а также облизывать металлические поверхности.

Не позволяйте ребёнку прыгать в сугроб ведь под снегом могут быть разбитые бутылки, камни, мусор.

Для того, чтобы детские шалости не были сопряжены с опасностью на зимних дорогах, родителям необходимо провести с детьми беседы о правилах безопасного поведения на дороге. Главное правило поведения на дороге зимой - удвоенное внимание, и повышенная внимательность!

Зима - это время забав и весёлых игр. Но для того, чтобы ваш отдых и отдых ваших детей был не только приятным, но и безопасным, необходимо соблюдать несколько несложных правил.



**БЕЗОПАСНОСТЬ
ДЕТЕЙ
ЗИМОЙ**

*Составила: Инструктор
по физической культуре
Гонтарь Ирина Сергеевна*

г. Ангарск 2022 г.

Безопасность при катании на санках и тюбингах

Кататься только на специально подготовленных трассах со снежной поверхностью.

Склон для катания должен быть с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Не следует кататься на тюбингах по склонам, поросшим деревьями.

Нельзя кататься с горок с трамплинами — при приземлении ватрушка сильно пружинит.

Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите ее на предмет наличия ям, бугров, торчащих кустов, камней, ограждений, представляющих опасность для жизни и здоровья.

Санки-ватрушки развивают большую скорость, поэтому на склоне обращайте внимание на других катающихся. Перед началом спуска убедитесь, что перед вами нет никого из катающихся, особенно детей.

Не катайтесь на тюбинге в состоянии алкогольного опьянения.

Кататься на санках-ватрушках следует сидя. Не пытайтесь кататься на «ватрушке» стоя или прыгая как на батуте.

Нельзя кататься на тюбинге вдвоем с ребенком - невозможно контролировать ситуацию одной рукой удерживая ребенка, а другой, держась за ватрушку.

Не привязывайте надувные санки к транспортным средствам: снегокатам, квадроциклам, автомобилям и т. д.



Безопасное катание на горках

Расскажите ребёнку что подниматься на снежную (ледяную) горку можно только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается влезать на горку там, где на встречу скатываются другие, может произойти несчастный случай.

Во время нахождения детей на вершине снежной (ледяной) горки необходимо следить за дисциплиной, объяснить детям, что толчки, подножки и т.п. действия в этом месте особенно травмоопасны и совершенно неприемлемы.

Убедитесь в безопасности горки сами, перед катанием внимательно изучите местность.

Проследите чтобы горку не перекрывали деревья, кусты, столбы уличного освещения или заборы.

Самое главное правило: для зимних забав выбирайте место вдали от дороги.

НЕЛЬЗЯ скатываться с горок и откосов, выходящих на проезжую часть!

Во время катания, чтобы не произошло столкновение во время спуска со снежной (ледяной) горки взрослый должен контролировать расстояние (интервал) между скатывающимися, оно должно быть не менее 1 метра.

Со снежной (ледяной) горки нельзя скатываться лежа на животе, лицом вперед, либо сидя спиной вперед.

Правила безопасности при гололёде

Травм можно избежать, если знать и соблюдать пять важных правил!

1. Поведение детей порой бывает просто непредсказуемым, ребенок может внезапно побежать, последствия в условиях гололеда могут быть очень неприятными. Во избежание подобной ситуации лучше всю дорогу не отпускать руку ребенка. А перед тем, как собираетесь на улицу, регулярно повторяйте с детьми правила безопасного поведения на скользкой дороге – не бегать, не толкаться, не играть, не отпускать руку взрослого.
2. Никогда не надо спешить. Здесь как раз, кстати, поговорка «Тише едешь, дальше будешь». Рекомендуется передвигаться мелкой, шаркающей походкой. Чем шире шаг, тем больше вероятности упасть.
3. Третье правило гласит о том, что взрослая и детская обувь должна быть удобной и безопасной. В гололедицу лучше носить обувь на нескользящей каучуковой или другой подошве с глубоким «протектором». Кожаные подошвы очень сильно скользят. При ходьбе по скользкой поверхности следует ступать на всю подошву, слегка расслабляя при этом ноги в коленях.
СОВЕТ: У вас гладкая подошва? Наклейте на нее обычный пластырь, и обувь будет меньше скользить.
4. **ВСЕГДА СМОТРИТЕ ПОД НОГИ**
Под ноги всегда надо смотреть, а в гололед особенно. Скользкую тропинку, лучше обойти.
5. **НАУЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО ПАДАТЬ**
Не всегда человеку удается удержать равновесие. «Падайте без последствий», — советуют врачи.