Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

Безопасные детские забавы

Несмотря на морозы, зима – скорее всего, один из самых веселых и разнообразных с точки зрения отдыха времен года. Сколько приятных эмоций можно получить играя в традиционные зимние забавы – снежки, а также катаясь на санках, ватрушках, лыжах, коньках и сноуборде! Особенно увлекательно такое времяпровождение для детей. Однако в любом, даже самом веселом и радостном занятии, во избежание беды и травм необходимо соблюдать меры предосторожности.

Самый первый вопрос: как одеть ребенка для прогулки на улице? Самая лучшая одежда для зимних развлечений – спортивная, предназначенная для горных лыж, сноуборда и зимнего туризма (комбинезоны и полукомбинезоны с резиновыми манжетами на руках и ногах). Основные критерии этой одежды – легкость и комфорт. Она должна быть теплой, защищать от ветра и снега и в то же время пропускать воздух. Следите за тем, чтобы у ребенка были обязательно закрыты уши и шея. Надевайте на малыша варежки («непромокашки»), а не перчатки – в них ребенку будет теплее, причем желательно, чтобы варежки были на резинке – тогда они точно не потеряются. Кожу лица нужно защищать специальным детским кремом. Если карманы у комбинезона на молнии, застегните их, иначе в них будет попадать снег. Обратите внимание на шарф малыша: он не должен быть слишком длинным. Нежелательно также, чтобы на одежде были всевозможные веревочки.

Что касается зимней детской обуви, то она должна быть не только теплой, но и иметь нескользкую подошву, чтобы ребенок был защищен от падений. Научите ребенка перемещаться по скользкой улице: нужно не спешить, избегать резких движений, постоянно смотреть себе под ноги. Ноги должны быть слегка расслабленны и согнуты в коленях, корпус при этом чуть наклонен вперед. Держать руки в карманах в гололед опасно – при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь. Огромную опасность в гололед представляют ступеньки: ногу при спуске по лестнице необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция смягчит падение. Объясните ребенку, что внимание и осторожность – это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться в гололед.

Если ваш ребенок увлекается зимними видами спорта, позаботьтесь не только о его спортивной экипировке, но и о защите: наколенниках, налокотниках, защиты для позвоночника, они помогают в значительной мере уменьшить вероятность получения травм.

Как определить, что малыш переохладился? Нужно следить за тем, как он выглядит, трогать периодически его ручки и носик. При переохлаждении кожа сначала краснеет, а затем становится белой. Первыми замерзают конечности, нос, уши и щеки. Если вы чувствуете, что ребенок замерз, а до дома далеко, зайдите

Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий © 2022