

БЕЗОПАСНОСТЬ ЗИМНИХ ПРОГУЛОК

На первых этапах своих прогулок дети нуждаются в подсказке и поддержке взрослых. Необходимо показать ребенку, как правильно спуститься с горки, как проехать на санках, на лыжах, где можно спуститься, а где нельзя. Такие беседы с ребенком обязательны, особенно с маленькими детьми.

Телесные повреждения независимо от времени года оставляют у ребенка физическую и психологическую травмы. Если малыш упал, родители должны проявить участие, успокоить, расспросить, где и что у него болит. Если ребенок жалуется на то, что он не может встать или самостоятельно идти, нужно немедленно обратиться в травматологический пункт.

На полусогнутых

Зимние травмы у детей в основном связаны с гололедом. И перед выходом на лед неплохо научить малыша правильно падать - это умение пригодится ему в жизни.

Пусть ребенок потренируется на полу.

- Падая лицом вперед, важно приземлиться на чуть согнутые, пружинящие ноги и руки, как это делают животные. Тогда вероятность получить травму значительно снижается.

- Падая на спину, необходимо сгруппироваться: свернуться калачиком, поджать голову и ноги и в таком положении попробовать «покачаться» вперед-назад. При подобном перекате нагрузка на позвоночник распределяется физиологически правильно, а кроме того, нет риска повредить голову, ноги или руки. Конечно, чтобы освоить такую науку безопасных приземлений, понадобится время.





МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ



**НЕ ВЫХОДИТЕ НА ЛЕД В ОДИНОЧКУ !
НЕ ПРОВЕРЯЙТЕ ПРОЧНОСТЬ ЛЬДА НОГАМИ !
БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ ,ОСТОРОЖНЫ И ГОТОВЫ
В ЛЮБУЮ МИНУТУ К ОПАСНОСТИ !**



**БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ !
ПОД СНЕГОМ МОГУТ БЫТЬ ПОЛЫНИИ ,ТРЕЩИНЫ
ИЛИ ЛУНКИ !**



**ВНИМАНИЕ ! В ТАКИХ МЕСТАХ ПОД СНЕГОМ
МОГУТ БЫТЬ ГЛУБОКИЕ ТРЕЩИНЫ И РАЗЛОМЫ.**



**ОСТОРОЖНО ! В ЭТИХ МЕСТАХ ДАЖЕ ПОСЛЕ
СИЛЬНЫХ МОРОЗОВ СЛАБЫЙ ЛЕД !**



**ВНИМАНИЕ ! ЕСЛИ ПОД ВАМИ ЗАТРЕЩАЛ ЛЕД И
ПОЯВИЛИСЬ ТРЕЩИНЫ НЕ ПУГАЙТЕСЬ И НЕ
БЕГИТЕ ОТ ОПАСНОСТИ !
ПЛАВНО ЛОЖИТЕСЬ НА ЛЕД И ПЕРЕКАТЫВАЙТЕСЬ
В БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО !**



**ПОМНИТЕ ! БЫСТРОЕ ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ
ПОПАВШИМ В БЕДУ ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО В ЗОНЕ
РАЗРЕШЕННОГО ПЕРЕХОДА !**

Будьте осторожны зимой!

- Переходите дорогу на зеленый свет светофора.
- На водоеме не катайтесь на коньках и санках по тонкому льду или возле проруби.
- Не ходите вблизи стен домов: с крыши может упасть сосулька, и вы получите травму.
- Не берите снег и сосульки в рот, можно быстро заболеть.
- Играя в снежки, не бросайте их в голову.
- Не спускайтесь с горки на проезжую часть дороги.
- Не катайтесь на санках, лыжах по проезжей части дороги.
- Катаясь на коньках и санках, не цепляйтесь за машины.
- Не перебегайте улицу в недозволенных местах.
- Передвигаясь по скользкой дороге, ставьте ногу на полную ступню, чтобы не поскользнуться.



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ



Надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала.



Не держите руки в карманах.



Передвигайтесь медленно.



Не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки.



Не занимайте руки хрупкой или тяжёлой ношей.



Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги.



Старайтесь обходить опасные места (замёрзшие лужи, склоны, лестницы и т.п.);

Что делать, если Вы упали

1 Приложите холодный компресс во избежание отёка; заверните холодный предмет в полиэтилен, а затем в ткань. Приложите компресс на 20 минут к месту ушиба. Во избежание переохлаждения обязательно делайте 5-минутные перерывы.

2 Если на второй день отёк не спал, наложите на место ушиба йодную сетку. Если через пару дней отёчность спала, но остались синяки, можете приложить к месту ушиба грелку, либо использовать согревающие мази.

Если после падения Вы чувствуете боли в области суставов, головокружение, резкую боль в травмированных конечностях, необходимо срочно обратиться к врачу