

Зима полна веселья и приключений, особенно для детей. Ведь дети активны в любое время года и всегда находят для себя развлечения несмотря на морозы. Детям полезно играть на свежем воздухе в любую погоду, кроме самых экстремальных морозов и метели. Ежедневные прогулки для детей полезны, активность - залог здоровья. Главное, чтобы детям было тепло, а развлечения были безопасны для их жизни и здоровья.

Одевайте ребенка по погоде, с учетом предполагаемой активности.

Дети не всегда контролируют температуру своего тела, холодно им или тепло, как взрослые, поэтому они могут быстро замерзнуть или перегреться.

Лучше надеть на ребенка несколько слоев свободной легкой одежды и во время прогулки снять лишний, если станет жарко.

Ребенку нужна шапка, шарф и варежки или перчатки (лучше варежки) для защиты от обморожения.

Время от времени трогайте руки и нос ребенка, проверяйте, чтобы ему было тепло и сухо. Шапка ребенку нужна обязательно, потому что большая часть тепла у детей уходит через голову.

Одевайте детей в теплую непромокаемую обувь, в которой достаточно места, чтобы ребенок мог шевелить пальцами ног. Если ноги промокли, ребенок должен знать, что нужно немедленно идти домой переобуваться. Не надевайте ребенку на прогулку шапки на завязках, длинные шарфы, чтобы предотвратить удушье, например при катании с горки (шарф может зацепиться за санки).

Безопасное поведение, защитное снаряжение, присмотр за ребенком снизят вероятность зимних детских травм.

При падении на льду, катании на горках, коньках, санках, ватрушках и во время других зимних развлечений дети получают травмы головы, растяжения, переломы голеностопных суставов, разрывы связок, порезы, травмы запястья и кисти.

Обязательно нужно использовать защитное снаряжение - наколенники, шлем (чтобы хорошо прилегал), качественное оборудование (санки, тюбинг). Коньки нужно подобрать по размеру (ни в коем случае не на вырост), с хорошей поддержкой лодыжки, застегнуты должны быть крепко.

Научите ребенка правильно падать: при падении быстро встать (сначала на колени, поднять одно колено и оттолкнуться руками ото льда или коленом, чтобы встать)

При ударе коленом, локтем, спиной, копчиком нужно обязательно обратиться к врачу, чтобы исключить серьезную травму.

Желательно отдать предпочтение общественному крытому или открытому катку, поскольку там лед ровный, залит и выровнен с помощью специализированной техники.

Если такой возможности нет, помните, что лед на озере, на реке — это не каток. Нужно убедиться, что толщина льда на озере не менее 10 см. На замерзшей реке вообще лучше не кататься, лед, образующийся на движущейся воде, такой как реки и ручьи, будет разной толщины и очень непредсказуем.

На катке нужно соблюдать правила безопасности: ехать в направлении движения, упал - быстро встать, чтобы никто не наехал, не перелетел, не произошло несчастного случая при столкновении. Кататься на льду необходимо только днём или если каток освещен.

Кататься на санках, тюбинге нужно тоже в оборудованных для этого местах.

Трасса должна быть огорожена, приспособлена для спуска на санках, ватрушках. На пути не должно быть препятствий в виде деревьев, транспорта, дорог. Перед спуском нужно убедиться, что на трассе (горке) нет людей. Положение в санках должно быть строго ногами вперед и сидя. Спуск лежа на животе вперед головой, спиной по ходу движения или на коленях может быть опасным для жизни. Езда с горы подразумевает быстрый набор скорости и практически минимальный контроль за ситуацией со стороны катающегося во время спуска. Только правильное положение во время езды уберезет от травм.

Если планируете отправиться кататься на неорганизованную трассу - ищите неглубокие склоны, на которых нет деревьев, заборов, трамплинов и других препятствий. Избегайте катания на санках по переполненным горкам.

Подробнее о правилах безопасного [тюбинга](#) .

Не оставляйте ребенка на горке, льду, во время катания на лыжах без присмотра.

Присутствие взрослого - возможность среагировать, остановить ребенка вовремя, помочь зафиксировать коньки, уберечь от опасности и быстро оказать помощь в случае падения.

Не позволяйте ребенку находиться на льду, горке в состоянии усталости, вероятность травм и несчастных случаев при утомлении выше.

*Любой зимний досуг ребенка планируйте с учетом того, что у вас будет возможность составить ему компанию. Вместе веселее и безопаснее!*