***Безопасность на заснеженных улицах***

******

Для начала рассмотрим, так сказать, зимнюю технику безопасности.

Начинается она еще у двери. Дети из-за плохой теплорегуляции более подвержены переохлаждению и обморожениям, и это следует учитывать при планировании прогулки. Для предотвращения переохлаждения проследите за тем, чтобы одежда была многослойной (между слоями сохраняется воздух, долго удерживающий тепло тела) и свободной, а обувь – просторной и легкой. Если вы отпускаете ребенка гулять в мороз, попросите его возвращаться в тепло каждые 15-20 минут.

Зимние забавы – это чаще всего активный и подвижный отдых, во время которого может произойти другая неприятная крайность – перегрев организма. Поэтому наденьте на ребенка только необходимый минимум одежды, который позволит не замерзнуть и не будет мешать движениям. А лучшие сохранят руки теплыми непромокаемые варежки с мехом внутри. И не забудьте прихватить сменную пару.

При ветреной и морозной погоде некоторым детям полезно мазать лицо кремом минут за 10 до выхода на улицу.

Предупредите своего ребенка о том, что под снегом могут скрываться такие неприятные сюрпризы, как стекла от разбитых бутылок, камни, куски железа и проволоки и просто мусор. Поэтому место для зимних игр надо выбирать подальше от помоек, окон, подъездов и строительных площадок. По этой же причине старайтесь избегать неочищенных улиц. Опасность могут представлять также раскатанные ледяные дорожки и скопления сосулек.

Любому ребенку в любое время года пригодится умение правильно падать. Зимой этому учить легче. Найдите большой мягкий сугроб и потренируйтесь вместе падать на бок, аккуратно смягчая падение руками и подгибая колени. Приземление на спину или вперед на руки травматически опасно.

У каждой зимней забавы есть и свои особенности.

***Катание на лыжах***

******

В целом, это наиболее безопасный вид зимних прогулок. Здесь важно лишь правильно выбрать длину лыж и размер ботинок (они должны быть точно впору). А если вы собираетесь скатываться на лыжах с горки, проверьте, чтобы она не была леденистой и слишком крутой или ухабистой.

***Катание на коньках***

******

Катание на коньках укрепляет стопу и голеностоп, но чревато растяжениями, ушибами и вывихами. Безопасность на льду обеспечит выполнение следующих правил:

* Ботинок должен сидеть плотно, если на ноги ребенка надеты колготки и одна пара шерстяных носков.
* Не ходите на каток в те дни, когда на нем катается много людей. Риск получить серьезную травму в этом случае крайне велик.
* Смягчить падения поможет плотная одежда. От ушибов головы спасет мягкая ткань, вложенная в шапку в районе затылка.
* Не отходите от ребенка ни на шаг, чтобы в случае необходимости поддержать его, предотвратив этим серьезные травмы.

***Санки***



Для прогулок на этом так любимом детьми зимнем «транспорте» придется одеться потеплее. Будьте особенно бдительными, переходя дорогу: если санки нельзя толкать перед собой, то ребенка следует вынуть из них.

Учтите, что кататься на санках с горки нежелательно. Но если этого не избежать, научите ребенка правилам поведения на горке.

***Горки***

******

Объясните ребенку заранее, что на горке важно соблюдать дисциплину и последовательность. И убедитесь в безопасности горки: поблизости не должно быть дороги и препятствий в виде деревьев и заборов. Ну, и наверно, любая мама понимает, что для таких игр очень важно, чтобы одежда была непромокаемой и защищала от попадания снега внутрь.