

**Беседа для детей и их родителей на тему:**

**«Зимние забавы и безопасность»**



Подготовили:  
Бершак Ирина Анатольевна, Бершак Юлия Владимировна,  
педагоги ДО СОГБУ ДО «Станция юннатов»

Зимние прогулки всегда приносят огромную радость детям. Многие дети с осени начинают с нетерпением ждать снега, чтобы покататься на санках, скатиться с горки на ледянке, покататься снежками и построить снежные башни и лабиринты. Но зимнее время омрачает радость детей и родителей очень распространенными травмами. Обезопасить себя от неприятных последствий зимних прогулок помогут простые и, казалось бы, само собой разумеющиеся правила.

### **Одежда для зимней прогулки**

Собираясь на прогулку, заботливых родителей всегда мучает вопрос: как одеть ребенка, чтоб он и не замерз, и не перегрелся? Надо помнить главное: ребенка не надо кутать! Перегрев не лучше, чем охлаждение. Найдите золотую середину! Кроме того, одежда не должна сковывать движения, она должна быть удобной, легкой и теплой одновременно. Зимняя обувь, как и любая другая, должна быть удобной. Даже теплым, но все равно собирающим снег, ботинкам лучше предпочесть сапожки, в которые можно заправить штаны, изолировав от попадания снега. Проследите, чтобы подошвы были рельефными - ребенок меньше будет скользить по снегу и льду. Чтобы застраховаться от потери варежек или перчаток, пришейте к ним резинку.

### **Зимние забавы и безопасность**

У каждой зимней забавы есть и свои особенности, свои правила безопасности. Катание на лыжах в целом, катание на лыжах - наименее безопасный вид зимних прогулок. Однако, обратите внимание, может быть горка, на которой Вы собираетесь кататься, слишком крутая, ухабистая или леденистая? Постарайтесь исключить все возможные опасные ситуации. Разумеется, кататься следует в парковой зоне, либо за городом, либо в том районе города, где движение автотранспорта отсутствует. Если же ребенку нравится кататься на коньках, необходимо иметь в виду следующее: катайтесь на коньках на специально оборудованных катках, опасно кататься на открытых водоемах. Не ходите на каток в те дни, когда на нем катаются много людей. Риск получить серьезную травму в этом случае крайне велик. Падения исключить невозможно, поэтому постарайтесь, чтобы ребенок был одет в плотную одежду. Не отходите от малыша ни на шаг, чтобы в случае необходимости поддержать его и избежать падений.

### **Катание на санках, ледянках**

Для прогулки на санках ребенка надо одеть потеплее. Прежде чем ребенок сядет на санки, проверьте, нет ли в них неисправностей. Кататься на санках с горки нежелательно, лучше на ледянках. Объясните ребенку заранее, что на горке надо соблюдать дисциплину и последовательность. Вам необходимо самим убедиться в безопасности горки, поэтому перед катанием внимательно изучите местность. Спуск не должен выходить на проезжую часть, а малышкой лучше катать с маленьких пологих снежных горок, причём в немногочисленных местах и при отсутствии деревьев, заборов и других препятствий. Нельзя разрешать ребенку кататься на санках, лежа на животе, он может повредить зубы или голову. Кататься на санках стоя нельзя! Опасно привязывать санки друг к другу. Перевозить ребёнка через дорогу можно только в санках, которые

толкаются перед собой. Если у них имеется только веревка-буксир, то ребенка необходимо вынуть. Следует учесть, что по малоснежной дороге с проплешинами асфальта санки едут медленно, поэтому будьте особенно бдительными.

### **Санки, ледянки, «ватрушки»: в чем опасность?**

Начнем с «ватрушек». Они быстро разгоняются за счет своей небольшой массы (скорость может достигать 80 км/ч). Отсутствие тормозов, а также тот факт, что ребенок не имеет точек соприкосновения с поверхностью спуска, говорит о том, что ими практически невозможно управлять. Тюбинг может также закрутиться при спуске, и тогда ребенок перестает видеть, куда летит. Такое положение опасно тем, что малыш не имеет времени при возможной опасности подготовиться к ней, что чревато травмированием. Возможно столкновение с деревом или соседом по спуску. А если «ватрушка» на скорости получит повреждение дна, из нее можно выпасть и также получить травму при падении. В связи с этим тюбинги не рекомендованы для малышей, они предназначены для детей постарше – лет с 10-ти, да и то под наблюдением старших.

**Санки** также могут представлять собой опасность, ведь подчас детвора катается на них по несколько человек. Если случается падение – возрастает риск травм из-за столкновения друг с другом, а из-за ограниченности места кто-либо может попросту свалиться с них на спуске. Существует и риск переломов, ведь при падении нога ребенка может попасть в пространство между сиденьем и полозьями. Дополнительную опасность создают острые углы, которых в приспособлении достаточно много. Большой вес санок по сравнению с другими приспособлениями для катания и спуска увеличивает риск ушибов и гематом, если они упадут на ребенка во время падения. Остаются также риски столкновений с деревом или другими катающимися.

**Ледянки** имеют низкую посадку, поэтому ребенок, сидя попой, может получить травму копчика, если попадет на неровную поверхность, с камнями и кусками льда. Маленький ребенок не способен оценить опасность, которую представляет подобная поверхность, поэтому детям до 5 лет катание на ледянках не рекомендовано, разве что вместе со взрослыми.

### **Санки, ледянки, «ватрушки»: как не травмироваться при катании?**

Первое, общее для всех приспособлений для спуска, правило – выбор горки. Чем меньше возле нее деревьев – тем лучше. Маленьким деткам не нужны и трамплины.

Если вы катаетесь на «ватрушке», ваша задача при покупке выбрать изготовленную из качественного материала, что снизит риск ее повреждения. Не привязывайте «ватрушку» к машинам, чтобы прокатиться с ветерком, и не выбирайте слишком крутые склоны, помните о большой скорости, на которой несется тубинг. Поверхность для спуска должна быть ровной – так вы снижаете риск перевернуться и повредить тубинг. Не следует кататься компанией, ведь «ватрушки» имеют ограничения по весу и в случае «перевеса» способны просто треснуть на большой скорости, что приведет к «коллективным» травмам. Не спускайтесь с крутой горки, выбирайте спуск по специально оснащенным тубинговым трассам с уклоном до 20 градусов.

**Санки** также не рассчитаны на катание толпой, на скорости в случае падения травмы могут получить все. Для детей выбирайте деревянные, а не пластиковые санки, ведь если температура опустится ниже 20°C, они могут треснуть, а осколками пластика легко пораниться. Научите ребенка при езде выставлять ножки вбок с обеих сторон санок. Так он сможет удерживать направление и управлять скоростью. Когда ноги направлены перед собой, они не достают поверхности и управлять санками невозможно.

**Ледянки** наиболее безопасны на ровной трассе, без камней, торчащих корней и прочих возможных препятствий. Замечательно, если трасса уже будет раскатанной. Кататься нужно с полусогнутыми ногами, причем стоять они должны на земле, а не на самой ледянке. Следите, чтобы ребенок не лежал на животе во время спуска, поскольку при возможном столкновении он ударится именно головой, и тогда не исключены травмы черепа или шеи.

**Соблюдая эти несложные правила, вы обезопасите свои развлечения, которые должны всегда приносить только позитив, а не травмы или ушибы.**

