



ЗИМНЯЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Активный зимний отдых – сплошная польза для здоровья: способствует укреплению иммунитета, улучшению вентиляции легких и работы сердца. На морозе при физических нагрузках ускоряется обмен веществ, выделяется больше энергии, что укрепляет мышцы и сжигает калории.

Отдыхайте всей семьей с удовольствием и пользой. Катание на сноутьюбах, санках и лыжах, гонки на сноуборде и коньках, веселые зимние игры в снежки и строительство снежной крепости – все это приносит несомненную радость. Но чтобы зимнее веселье не омрачилось травмой, помните, пожалуйста, о правилах безопасности!

Безопасная горка

Склон, который вы выбираете для спуска на санках или лыжах, обязательно должен быть вдалеке от проезжей части, свободен от палок и корней деревьев. Обязательно проверьте это, особенно если вы на этом склоне или горке впервые.

На санках, сноутьюбах и снежокатах лучше кататься по снежным горкам, а на ледяных гораздо безопаснее использовать специальные ледянки.

Объясните ребенку, что нельзя кататься с горки с закрытыми глазами: можно столкнуться с деревом или с другим отдыхающим. Также ребенок должен уяснить, что не надо кататься спиной вперед – это снижает возможность управлять санками или лыжами и адекватно реагировать на опасность.



Ребенок должен не бояться падений, он должен уметь правильно группироваться и избегать травм.

Объясните ребенку, что падать лучше всего на бок, аккуратно смягчая падение руками и подгибая колени. Лучше не приземляться на спину или вперед на руки. Найдите большой мягкий сугроб и потренируйтесь садиться в него таким образом.

Главное умение, которое поможет падать безболезненно и без травм – чувство баланса, развить которое можно тренировками. Вот несколько упражнений, которые помогут детям научиться держать равновесие.

- Малышу можно предложить пройти по ледяной дорожке, передвигая по льду ноги и стараясь не упасть. Если малыш все-таки упадет, взрослые должны подбодрить его и помочь подняться. Еще один вариант: взрослые или старшие дети берут малыша с двух сторон за руки и прокатывают по ледяной дорожке или плотно укатанному снегу.

- Пусть ребенок пробует разбежаться (2-3 шага) и проехаться немного по ледяной дорожке самостоятельно. Если малышей несколько, можно устроить соревнования, кто проскользит дальше.

- Малыш приседает и берется за толстую веревку, сложенную петлей, которую держит взрослый. Взрослый тянет его за веревку, продвигаясь вперед.

Освоив таким образом горизонтальные поверхности, кроха сможет самостоятельно кататься на ногах и по небольшой наклонной ледяной горке.



Для детей постарше задания могут быть такими:

- Проехать лицом вперед на прямых и сомкнутых ногах.
- Проехать боком на прямых и сомкнутых ногах.
- Проехать спиной вперед на прямых и слегка расставленных ногах.
- Проехать, присев на корточки.
- Проехать «ласточкой» (стоя на одной прямой ноге и вытянув другую назад).
- Проехать, держа руки за головой.

Огромную опасность в гололед представляют ступеньки. Не забывайте об этом и, по возможности, избегайте их. Если это невозможно, то ногу при спуске по лестнице необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция смягчит падение.

И помните: внимание и осторожность – это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться во время зимних прогулок и активных игр на свежем воздухе. Соблюдайте эти правила сами и научите им своих детей.

