

ИГРЫ НА УЛИЦЕ

Игры на свежем воздухе – это радость для детей зимой, но важно соблюдать правила безопасности. При катании на санках следует избегать мест с деревьями, дорожками и другими препятствиями. На лыжах нужно кататься только в специально подготовленных местах, чтобы не столкнуться с другими людьми. Коньки следует надевать только на лед, который заранее проверен на прочность.



Важно кататься на ледяных площадках, где нет трещин и тронутых участков. Важно чтобы дети не катались в одиночку.

ОДЕЖДА ЗИМОЙ

Зимой очень важно тепло одеваться, чтобы не замерзнуть на улице. Одежда должна быть многослойной, чтобы можно было регулировать тепло в зависимости от активности. Шапка, шарф, варежки и теплые носки – обязательные атрибуты зимнего гардероба. Обувь должна быть утепленной, водоотталкивающей и нескользящей, чтобы не поскользнуться. Лучше выбирать одежду из материалов, которые сохраняют тепло, но при этом позволяют коже дышать.



Не стоит забывать и про свитера, куртки с капюшонами, а также одежду, которая защищает от ветра и снега.

БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ ЗИМОЙ

Зима приносит с собой не только снежные забавы и праздники, но и определенные опасности. Чтобы оставаться в безопасности и избежать травм, важно соблюдать правила поведения в холодное время года. В этой теме мы поговорим, как правильно одеваться зимой, играть на улице и быть внимательными на дорогах.



ОПАСНОСТЬ ЛЬДА И СНЕГА

Лед и снег могут быть опасными, если не соблюдать осторожность. Тонкий лед не выдерживает веса человека, и можно провалиться в воду.

Лед может быть неравномерным, особенно около берега или в местах с течением, поэтому важно проверять его перед выходом. Снежные заносы на дорогах и тротуарах могут привести к скользким участкам, что увеличивает риск падений. На снегу трудно заметить яму или камень, что может стать причиной травм.

Снег и лед могут скрывать опасные объекты, такие как острые предметы, которые могут повредить кожу. Всегда следует быть осторожным и проверять, куда ступаешь.



ОСТОРОЖНО НА ДОРОГАХ



Зимой дороги могут быть очень скользкими, поэтому нужно быть особенно осторожным. Пешеходы должны соблюдать правила дорожного движения и переходить дорогу только по пешеходным переходам. Важно носить световозвращающие элементы на одежде, чтобы водители могли заметить вас на дороге. Не стоит бегать по обледенелым тротуарам, так как можно поскользнуться и упасть. Следует избегать темных и неосвещенных участков, особенно вечером. Зимой важно двигаться медленно и внимательно, чтобы избежать травм.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЗАМЕРЗАЕШЬ?

- Постепенно переместить человека в теплое помещение, избегая резких изменений температуры.
- Снять влажную одежду и заменить ее на сухую и теплую.
- Обернуть человека в теплые одеяла или пледы, чтобы создать теплоизоляцию.
- Напоить теплым (но не горячим) напитком, например, чаем или водой.
- При необходимости, аккуратно разогреть конечности, начиная с рук и ног, но избегать прямого контакта с источниками тепла, чтобы не вызвать ожогов.
- При тяжелом переохлаждении немедленно вызвать скорую помощь для профессиональной медицинской помощи.