**Памятка для родителей « Безопасный активный отдых зимой»**

Зима – это особенное время года, прекрасный сезон для увлекательных игр на свежем воздухе.

Зимние развлечения не только доставляют детям необыкновенную радость, но и приносят пользу для здоровья. Взаимодействие с ребенком на прогулке может стать очень важным и продуктивным компонентом его развития.

Чтобы развлечения на свежем воздухе зимой приносили радость и пользу для здоровья, следует помнить простые правила, позволяющие минимизировать эти опасности.

*Одежда для зимней прогулки.*

Собираясь на прогулку необходимо помнить главное: 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 штанины, изолировав от попадания снега. Проследите, чтобы подошвы были рельефными - меньше будет скользить по снегу и льду. Чтобы застраховаться от потери варежек или перчаток, пришейте к ним резинку. Зимняя одежда должна быть «видимая», а также иметь световозвращающие аксессуары.

**Зимние забавы и безопасность.**

*1. Катание на лыжах.*

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 в том районе города, где движение автотранспорта отсутствует.

*2. Катание на коньках:*

катайтесь на коньках на специально оборудованных катках, опасно кататься на открытых водоемах;

старайтесь не ходите на каток в те дни, когда на нем катается много людей. Риск получить серьезную травму в этом случае крайне велик;

соблюдайте правила поведения и технику безопасности на катке.

*3. Катание на санках, ледянках:*

прежде, чем сесть на санки, необходимо проверить, нет ли в них неисправностей;

на горке надо соблюдать дисциплину и последовательность;

перед катанием необходимо внимательно изучить местность - спуск не должен выходить на проезжую часть, нужно убедиться в отсутствии деревьев, заборов и других препятствий;

нежелательно кататься на санках, лежа на животе, можно повредить зубы или голову.

кататься на санках стоя нельзя!

опасно привязывать санки друг к другу.

*4. Зимние игры.*

нельзя играть у дороги и выбегать на проезжую часть;

нежелательно валяться и играть в сугробах, которые находятся, например, под окнами домов или около подъезда;

опасно прыгать в сугроб с высоты - неизвестно, что таит в нем пушистый снежок, под свежевыпавшим снегом может быть все что угодно: разбитые бутылки, камень либо проволока, может там оказаться и мусор, который кто-то не донес до мусорки;

нельзя брать в рот снег, ледяные корочки, сосульки: в них много невидимой для глаз грязи и микробов, которые могут вызвать болезнь;

при игре в снежки кидаться в лицо нельзя, и вообще кидать нужно не с силой;

глубокие снежные туннели, которые любят строить дети, могут обвалиться!

**Уважаемые родители!**

**Многих серьезных травм можно избежать, если вы будете внимательно следить за своими детьми и заботиться, чтобы их окружение было безопасным.**