**Безопасность ребенка зимой: о чем стоит помнить**

Зима для детей – пожалуй, самое радостное время года, когда можно слепить из хрустящего снега снеговика, прокатиться с горки на санках или поиграть в снежки. Детвора уже с осени с нетерпением ждет снега, чтобы насладиться зимними играми на открытом воздухе. Но, увлекаясь такими забавами, не стоит забывать про безопасность ребенка в зимнее время. Чего же следует опасаться? Сезон с низкой температурой сопровождается, конечно же, простудными заболеваниями и гриппом. Опасность увеличивается в закрытых помещениях, где болезнетворные бактерии быстро распространяются по воздуху. Поэтому для поддержания здоровья ребенка весьма полезно выходить с ним на свежий морозный воздух для активных игр. Но помните, нельзя допускать перегрева организма во время таких игр! Наденьте на ребенка минимум необходимой теплой одежды, чтобы он не запарился.

**Безопасность ребенка зимой: простые советы**

**Солнцезащитный крем**

Не стоит забывать про безопасность ребенка зимой, когда он выходит на снег, ярко блестящий под солнечными лучами. Зимой отражение солнца от снега или льда столь же опасно, как и в летнее время. Поэтому за 10 мин до выхода на улицу не забудьте нанести на лицо ребенка солнцезащитный крем. Он прикроет кожу крохи от воздействия вредных лучей.

**Одежда и аксессуары**

Прежде чем выйти на улицу, проследите, чтобы ребенок был одет в ветро- и водонепроницаемую спортивную одежду, преимущество которой – легкость и комфорт. Одежду стоит обязательно выбирать по размеру, чтобы она не стесняла движений. Уши, шея и руки должны быть обязательно в тепле: уши стоит плотно закрыть шапкой, шею укутать шарфом, а руки спрятать в перчатки или варежки. Шарф не стоит выбирать чересчур длинный, чтобы случайно он не зацепился за что-то и не затянул шею ребенка.

**Обувь**

Обувь выбирайте на размер больше, поддев пару теплых носочков. Подошва обуви не должна быть скользкой, чтобы максимально снизить риск падения. Помните, что катаясь на коньках, ребенок укрепляет стопу и голеностоп, и это полезно для его здоровья. Но есть опасность, что при катании он может неправильно упасть, получить растяжение или вывих, особенно в неудобной обуви.

**Безопасность ребенка: о чем стоит помнить зимой?**

Обувь должна сидеть на ноге максимально плотно, но не стягивать движений. Не идите на каток, когда там много людей, так как в таком случае риск получить тяжелую травму увеличивается. В шапку в районе затылка вложите мягкую ткань во избежание ушиба головы. Плотная одежда так же поможет смягчить падения. Не отходите далеко от ребенка, чтобы при необходимости можно было поддержать его, предотвратив тем самым серьезные травмы. Научите ребенка: — обходить скользкие места; — в непредвиденных ситуациях падать на живот, опираясь на ладони; — при падении голову приподнимать, чтобы не повредить лицо; — не падать на колени, чтобы не получить тяжелую травму; — при падении назад округлять спину, а колени поджимать к животу.

Если ребенок упал и ударил голову, успокойте его и отведите домой, приложите лед к ушибленному месту. Понаблюдайте за ребенком, не появилась ли у него тошнота, не повысилась ли температура, не увеличился ли один зрачок. Если есть хотя бы один из симптомов — срочно обращайтесь к врачу.

**Травмы у детей зимой**

**Синяки и шишки**

Самые частые детские травмы – синяки и шишки. В результате ушиба появляется боль и припухлость, возможно изменение цвета на месте ушиба. Обработайте ссадину и приложите лед или мокрое холодное полотенце. Понаблюдайте за ребенком, если боль долго не проходит, обязательно покажитесь врачу.

**Растяжение или вывих**

Если сустав распух и болит, есть опасность растяжения или вывиха. Чтобы прояснить ситуацию, обратитесь за консультацией к специалисту.

При растяжении лодыжки уложите ребенка, подложив ему под ногу подушку. Это поможет понизить возникшее внутреннее кровотечение и отечность уменьшиться. Движения сустава нужно максимально сократить, туго забинтовав эластичным бинтом.

Если ребенку больно двигать конечностью, и появился отек в ушибленном месте, возможно, у ребенка вывих. В таком случае необходимо обеспечить неподвижность конечности, прибинтовав руку к туловищу. Если же повреждена нога, то больную ногу надо зафиксировать вместе со здоровой, и отвезти ребенка в травм пункт на проверку. Ни в коем случае не вправляйте вывих самостоятельно! Такие попытки чреваты осложнениями.

**Перелом**

Перелом имеет точно такие же симптомы, как и растяжение, поэтому посещение врача для выяснения ситуации обязательно! Незалеченный перелом чреват неправильным формированием костной ткани, и, впоследствии, понадобится более серьезное и длительное лечение.

**Безопасность ребенка зимой на катке**

Помните про безопасность ребенка зимой и следите, чтобы малыш на коньках катался только на прочном льду. Если же дети все же соберутся кататься на замерзшем открытом водоеме, обязательно будьте рядом: пусть это катание проходит под вашим контролем. Возможно, даже лучше совсем отказаться от прогулок или катаний по замерзшему озеру или пруду, чтобы не подвергать ребенка опасности провалиться под лед.

**Катание на санках**

Катание на санках с горок — одно из любимых развлечений детей в зимнее время. Но и тут необходимо помнить о безопасности ребенка и кататься только в предназначенных для этого местах. Помните, горка для катания не подходит, если:

— она заканчивается у проезжей дороги,

— имеет препятствия, например, большие валуны, сложенные рядом стройматериалы и т.д.

— находится на берегу водоемов, строительных шахт, полуразвалившихся зданий и т.д.

Кроме того, стоит заранее позаботиться о безопасности ребенка на горке и объяснить малышу приемлемые тут правила поведения. Например, рассказать о том, что стоит соблюдать интервалы, поднимаясь на горку, чтобы дети не наезжали санками друг на друга, и не было риска получить травму.

Про безопасность ребенка, сидящего в санках, которые везет взрослый, тоже не стоит забывать. Переходя дорогу, будьте особенно внимательны: или толкайте санки впереди себя, или поднимите ребенка с санок.

Детишки постарше могут привязать санки к проезжающей машине или автобусу. Тут-то и подстерегает их еще одна опасность, ведь ребенок может попасть под встречный автомобиль. Родители обязательно должны разъяснить своему чаду, что такое развлечение чревато слишком серьезными последствиями для его жизни и здоровья.

**Правила безопасности для детей на морозе**

Гуляя с ребенком на морозе, не забывайте о таких опасностях, как обморожение, переохлаждение и обезвоживание.

**Обморожение**

Симптомы обморожения – это: зуд, покалывание, жжение или онемение. Участки кожи белеют, краснеют, желтеют и, даже, синеют, становясь ледяными. При согревании обмороженный участок начинает болеть. Чаще всего страдают пальцы рук и ног, а также нос, щеки и уши. В таком случае следует вызвать «скорую», а до прихода врачей провести процедуры:

— в первую очередь как можно скорее забрать ребенка домой;

— немедленно снять с него одежду и обувь;

— поместить ребенка в теплую воду, не выше 36 градусов, или согреть его своим телом;

— уложить в постель и напоить теплым сладким чаем.

**Внимание! Не растирайте и не перегревайте обмороженный участок кожи!**

Следите, чтобы не произошло повторного обморожения — это может оказаться значительно опасней и иметь серьезнейшие последствия. Так что всегда помните, дорогие родители, о правилах безопасности своего ребенка на морозе.

**Переохлаждение**

Переохлаждение происходит, когда дети, поглощенные игрой, теряют счет времени. Время пребывания на улице в особенно холодную погоду для детей до 10 лет не должно превышать 30 минут за одно гуляние. Если вы заметили, что ребенок дрожит, ему трудно разговаривать, нарушена координация, скорее всего, он переохладился. Вам стоит срочно обезопасить вашего ребенка от последствий переохлаждения, ведь детский организм особенно чувствителен к холоду.

**Обезвоживание**

Если мы говорим про безопасность ребенка зимой, нельзя не упомянуть про возможность обезвоживания. В течение дня, особенно после прогулок и игр на воздухе, ребенку стоит почаще предлагать подогретые соки с низким содержанием сахара и витамином С. Такие соки лучше всего поддерживают организм во время зимних холодов. Также рекомендуется употреблять чай без кофеина и какао, так как в них содержатся антиоксиданты, укрепляющие иммунную систему.

И напоследок друзья, еще немного про безопасность ребенка зимой: проверяйте исправность всех принадлежностей, которые ребенок собирается взять с собой на улицу. Сломанные и поврежденные вещи могут привести к травмам, порезам и вывихам. А ваше внимательное отношение ко всем этим мелочам защитит кроху и не позволит никаким неожиданностям омрачить ваши совместные зимние приключения!