



Безопасная зима.

Наступило самое холодное время года зима. Самое время напомнить о том, что может случиться зимой во время прогулки. Например, можно получить обморожение, особенно если длительное время находиться на морозе или попасть под сильный ветер. Также важную роль играет влажность воздуха: чем она ниже, тем больше шансов обморозиться. В основном страдают уши, нос, щеки, кисти рук и стоп, пальцы. Наш организм, прежде всего, старается защитить от переохлаждения жизненно важные органы, и только потом щеки и уши.

Первые действия при обморожении:

1. При несильном обморожении (сопровождается покалыванием, жжением) замерзшие конечности растирайте ладонями или сухим шарфом, дыханием, пока они не согреются. Дома снимите всю холодную одежду. Руки и стопы можно слегка помассировать. Так же рекомендуется делать ванны с чуть теплой водой, постепенно повышая ее температуру до температуры тела.
2. Если замерзли руки, засуньте их подмышки или растирайте ладони одну о другую. Ноги таким способом не согреешь. Нужно активно двигаться: приседать, бегать, шевелить пальцами ног.
3. Выпейте горячий чай, кофе, какао или молоко.

Еще одна проблема зимой – это гололед.
Вот несколько правил передвижения по улице в гололед:

1. Старайтесь обходить скользкие участки дороги. Лучше потратить лишние пять минут, чем рисковать своим здоровьем. Если такой возможности нет, лучше идти по льду очень осторожно и медленно, ступая на всю подошву.
2. Если вы все-таки поскользнулись, постарайтесь присесть. Так высота падения будет меньше, а удар слабее.
3. Падение на спину может привести к различным травмам позвоночника. Во время такого падения нужно как можно быстрее сгруппироваться и упасть на бок. Покажите ребенку дома на чем-то мягком, как надо группироваться.

4. Лучше носить мало скользящую обувь. Для дополнительной безопасности подошву можно потереть наждачной или наклеить кусочки пластыря. Подошву предварительно вымыть и высушить.

5. При переходе с ребенком через проезжую дорогу будьте особенно внимательны. Автомобили не могут быстро остановиться в гололед, даже если водитель видит тебя. Убедитесь, что транспорт остановился, и только тогда начинайте движение по пешеходному переходу.

И еще один момент. Каждую зиму реки, пруды покрываются «ледяной корочкой». Эти места так и манят детей поиграть в хоккей, покататься на коньках, просто погулять. Кажется, что лед толстый и безопасный. Но на самом деле это вовсе не так, ведь вода замерзает неравномерно. Может случиться и такое, что даже толстый лед не выдержит веса группы людей. И в итоге можно оказаться в ледяной воде.

Надо помнить:

1. Для зимних игр есть специально отведенные места (каток, горки). Заледенелые водоемы лучше обходить стороной.

2. Если наступить на тонкий лед, он непременно затрещит. В такой ситуации нельзя делать резких движений. Необходимо спокойно и как можно быстрее добраться до берега, но ни в коем случае не бежать. Если лед продолжает трескаться, надо аккуратно лечь на живот и ползти к берегу.

Учитель-дефектолог д/с № 46
Темникова В.Э.

