

## **Если вы решили доверить ребенку самостоятельно спуститься с горки на санках, расскажите ему, что:**

спускаться следует только с ровных, пологих горок, без трамплинов, кочек, деревьев или кустов на пути;

перед спуском нужно проверить, свободна ли трасса, не собираются ли ее пересекать с другого склона;

на сани садятся только верхом, держась за веревочку. Ноги не ставят на полозья, держат с боков полусогнутыми;

чтобы повернуть на ходу, достаточно спустить ногу на снег с той стороны, в которую хочешь повернуть сани;

чтобы затормозить, надо опустить на снег ноги и резко поднять передок санок;

научите его падать: в момент падения он должен уметь группироваться, собираться в комочек, так, чтобы ушиб приходился на как можно большую площадь.

Категорически запретите ребенку кататься с горок, выходящих на проезжую часть улицы или железнодорожное полотно, и разъясните, насколько это опасно для жизни.

**Чтобы избежать травм и обморожений** взрослым следует правильно подобрать зимнюю обувь для детей. Она должна быть удобной, теплой и главное - с крупной ребристой подошвой.

**Еще одна частая зимняя травма – повреждение глаз.** Крепко слепленный и метко запущенный снежок может лишить ребенка зрения. Поэтому объясните ребенку, что во время снежного боя лучше находиться подальше от его эпицентра. А в случае попадания снежка в глаз, ребенка необходимо показать врачу-офтальмологу.



## **Помните об опасностях, подстерегающих детей дома!**

Это бытовой газ, электричество, открытые окна, острое, горячее, лекарственные средства и бытовая химия. Всё, что ребёнку нельзя брать, должно быть физически ему недоступно. Прогулки, игры на свежем воздухе - лучший семейный отдых, которого так недостает большинству детей.

Не допускайте нахождения детей на улице без Вашего сопровождения.

## **Не отпускайте своих детей играть на замерзших водоемах.**

Запрещайте детям играть на льду без вашего присмотра!

### **Ребёнок должен знать, что:**

- кататься на коньках, лыжах можно только в специально отведенных для этого местах.

- выходить на лёд **НЕЛЬЗЯ!**

## **Внушите своим детям пять «НЕ»:**

не открывай дверь незнакомым людям

не ходи никуда с незнакомыми людьми, как бы они не уговаривали, и чтобы интересное не предлагали;

не садись в машину с незнакомыми;

не играй на улице с наступлением темноты;

не входи в подъезд, с незнакомыми людьми.

*Помните, что здоровье ваших детей в ваших руках!*