

## Безопасность при прогулке с ребенком в морозную погоду

В ДОУ рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15 °C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5–7 лет – при температуре воздуха ниже минус 20 °C и скорости ветра более 15 м/с. При сильных морозах может возникнуть гипотермия - выраженное снижение внутренней температуры тела. Тем, кто все-таки решил выйти с ребенком на улицу, надо запомнить несколько основных правил поведения в сильный мороз.

Зимняя одежда должна быть теплой, но при этом легкой, просторной и удобной. Тяжелая и тесная одежда сдавливает кожные покровы и находящиеся в них кровеносные и лимфатические сосуды, что приводит к ухудшению питания тканей и увеличивает риск обморожения. Не следует слишком плотно кутать ребенка, так как прослойки воздуха между слоями одежды помогают удерживать тепло. К тому же, перегрев не лучше, чем охлаждение! Одежда не должна сковывать движения, она должна быть удобной, легкой и теплой одновременно. В настоящее время существует большой выбор детской зимней одежды из высокотехнологичных тканей, они легкие и тонкие, но в то же время обладают прекрасными термоизолирующими свойствами и хорошо удерживают тепло. Одежда, непосредственно прилегающая к коже ребенка, должна быть изготовлена только из натуральных материалов. Синтетические ткани плохо проводят тепло и не пропускают воздух, не давая коже дышать. В результате нагретый телом воздух остается под одеждой, что приводит к перегреванию и, как следствие, повышенному потоотделению, при этом кожа ребенка может долго оставаться влажной, что может привести к раздражению. Кроме того, влажная от пота одежда теряет свои теплоизолирующие свойства и следом за перегревом может быстро наступить переохлаждение.

Зимняя обувь, как и любая другая, должна быть удобной. Обувь также должна быть достаточно свободной, чтобы сохранять воздушную термоизолирующую прослойку и не сдавливать ступни ног, затрудняя

кровоток. Можно рекомендовать сапожки, в которые можно заправить штаны, изолировав от попадания снега. Проследите, чтобы подошвы были рельефными - ребенок меньше будет скользить по снегу и льду.

Даже в холодную погоду лицо гуляющего ребенка должно быть открыто. Не нужно прикрывать нос и рот шарфом, или накидывать уголок конверта на лицо – от выдыхаемого воздуха ткань становится влажной и быстро замерзает, контакт с такой «защитой» может привести к обморожению кожи. Кроме того, выдыхаемый воздух, которым дышит малыш, более влажный и обедненный кислородом, поэтому польза от такой прогулки значительно снижается, а риск простудных заболеваний увеличивается.

Позаботьтесь о прогулке ребенка в морозы заранее. Первое правило поведения в сильные морозы – обеспечить организм топливом для выработки внутренней энергии, обогревающей организм. Топливом для нас служит пища. Жир – лучший источник для выработки внутренней энергии. Если по какой-то причине нельзя есть жиры, их нужно заменить на белковую пищу, животного происхождения, например, мясо. Также полезны цитрусовые, яблоки, абрикосы и т. д. Людям плохой переносимостью холода следует чаще есть гречку, богатую рутином, который укрепляет стенки капилляров. Полезен хлеб из цельных пшеничных зерен, которые содержат большое количество цинка, также необходимого для сосудов. В холодную пору незаменимы продукты, богатые ненасыщенными жирными кислотами. Это жирные сорта рыбы, кукурузное, соевое, рапсовое или кунжутное масло. Дети лучше переносят холод, если их покорить не посредственно перед прогулкой – особенное тепло дает пища, богатая углеводами и жирами. Поэтому лучше выйти погулять сразу после еды.

Учтите еще одно важное правило поведения в сильные морозы – нужно постоянно двигаться. Нельзя стоять на одном месте, тем более, прислоняться или садиться на холодные, особенно, металлические предметы. В этот момент человек теряет собственное тепло, отдает его более холодной поверхности. Этот процесс убыстряется, если одежда мокрая. Даже намочшая от пота футболка под курткой может ускорить процесс снижения внутренней температуры. Поэтому – после подвижных игр ребенка на морозе сразу заходим в помещение. И не возите ребенка продолжительное время в коляске или санках, ребенок в это время сам не двигается и может замерзнуть... Берегите уши, нос и пальцы – они более

всего подвержены обморожению. Постарайтесь не надевать малышам на улицу серьги и цепочки, кольца. Обладая высокой теплопроводностью, металл на морозе так сильно остывает, что может вызвать обморожение. Позаботьтесь поплотнее закрыть шею и затылок ребенка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла

Во время зимней прогулки родителям необходимо внимательно следить за появлением первых симптомов переохлаждения или обморожения, даже если ребенок пробыл на прогулке совсем недолго.

**Многие считают:** если малышу холодно, он обязательно об этом сообщит. Но жировая прослойка под кожей ребенка очень мала, система терморегуляции сформировалась не до конца. Ребенок может не сразу заметить свои ощущения. Важно помнить, что риск обморожения существенно увеличивается при ветреной погоде с высокой влажностью воздуха, даже если на улице всего около нуля, но при этом сыро и дует сильный ветер, вероятность повреждения кожи и обморожения весьма высока. Румянец на щечках малыша — совершенно нормальное явление, но сосудистая система малыша еще очень несовершенна и не способна долго противостоять холоду. Если румяные щечки ребенка побледнели или приобрели синюшный оттенок — это может быть признаком обморожения. Первыми признаками общего переохлаждения являются бледность носа и губ, холодная на ощупь кожа, при этом холодными становятся не только нос и щечки (что может быть и в норме, но и переносица, шея, затылок, ручки и ножки ребенка. Появление беспокойства и капризов малыша на прогулке должно стать сигналом, чтобы в первую очередь проверить «контрольные» участки тела и убедиться, не замерз ли ребенок... Если обморожения незначительны, можно согреть пальцы рук, спрятав их под мышки, если обморожен нос, тепла руки будет достаточно, чтобы согреть его. Не позволяйте согретому участку кожи замерзнуть снова. Легкие обморожения проходят сами по себе через 1-2 часа. Если после растирания неподвижность не проходит, обратитесь к врачу.

**Многие считают:** раз ребенок замерз, нужно как можно быстрее согреть его. Согреть нужно, но не любой ценой - нельзя прижимать замерзшие пальчики ребенка к батарее или подставлять их под струю горячей воды: резкий контраст температур может вызвать сильную боль в переохлажденном участке тела, или, хуже того, нарушение работы сердца. Заметив у малыша первые признаки общего переохлаждения

или обморожения необходимо сразу же отнести его в теплое помещение и согреть, если есть возможность лучше сразу же переодеть ребенка в теплую домашнюю одежду, завернуть в теплое одеяло, дать теплое питье. Для того чтобы согреть ребенка можно нанести на его руки, ноги и грудь детский согревающий крем.

