

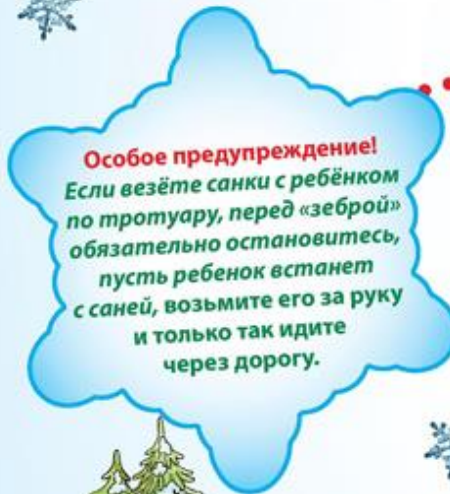
ЗИМА ПРЕКРАСНА, КОГДА БЕЗОПАСНА



Осторожно!
Сугроб —
помеха обзору!
Прежде чем выходить
на проезжую часть,
выгляни из-за препятствия
и посмотри, что там за...
За сугробом,
за стоящей
заснеженной
машиной.



Такая горка опасна!
Есть риск скатиться
с неё на проезжую часть
прямо под колёса
едущей машины!
Помни, зимой тормозной
путь у автомобилей
увеличивается!



Особое предупреждение!
Если везёте санки с ребёнком
по тротуару, перед «зеброй»
обязательно остановитесь,
пусть ребёнок встанет
с саней, возьмите его за руку
и только так идите
через дорогу.



Играть в снежки
рядом с проезжей
частью опасно.
Снежок, попавший
в лобовое стекло
движущегося
автомобиля, может
стать причиной
ДТП!



Выбирай безопасное
место для игр
и развлечений:
парк, сквер, детскую
площадку —
те места, где нет
транспорта.

Катайся на лыжах
и санках вдали
от дороги.
Ни в коем случае
не переходи проезжую
часть на лыжах.
Перед переходом
необходимо
отстегнуть крепления
и нести лыжи в руках.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗИМОЙ



Не находишься под карнизами зданий.
Снег и сосульки могут упасть!



Играя в снежки, не причиняй
окружающим неудобств и травм.



Не пробуй снег и сосульки,
не облизывай металлические предметы.



Не съезжай с горки стоя.
Скатившись, сразу уходи в сторону.

КАК И НА ЧЕМ БЕЗОПАСНО КАТАТЬСЯ С ГОРКИ



Горку нужно выбирать покатую, без трамплинов, вдали от дорог, столбов, деревьев и иных искусственных или естественных препятствий.

Перед тем как выйти на горку, рекомендуется использовать надежное защитное снаряжение: **наколенники, налокотники, шлем.**

Обувь должна быть прочной и без высокого каблука.



Садиться на санки, тюбинги или ледянки нужно как на стул, откидываясь назад и согнув ноги в коленях.

Нельзя прыгать на снаряды с разбегу, лежать и стоять на них, а также кататься друг за другом или друг на друге.



! ВАЖНО ЗНАТЬ

катания на ледянках и тюбингах входят в число самых травмоопасных видов развлечений, т.к. контролировать скорость и направление движения на спуске невозможно.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ОЖИВЛЕННОЙ ГОРКЕ

1. Запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
2. Не съезжать, пока не отошел в сторону предыдущий спускающийся.
3. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползть или откатываться в сторону.
4. Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.
5. Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек и пр.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
6. Избегать катания с горок с неровным ледовым покрытием.
7. При получении кем-то травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить об этом в службу экстренного вызова «103».
8. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии немедленно прекратить катание.

Источник: по данным из открытых источников.

ТИПИЧНЫЕ ТРАВМЫ ПРИ КАТАНИИ С ГОРКИ

★ растяжения и разрывы связок

повреждения локтевого сустава

повреждения лучезапястного сустава

повреждения голеностопного сустава

