

# КАК ОБЕЗОПАСИТЬ ДЕТЕЙ ОТ ЗИМНИХ ТРАВМ

Значительное число детских травм зимой происходит из-за неумения правильно кататься на санках, лыжах, коньках.

**Взрослые должны объяснить ребенку, что на санках:**



нельзя кататься с гор, которые выходят на проезжую часть улицы или железнодорожное полотно;



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



в момент падения нужно группироваться.



на санки можно садиться только верхом, ноги не следует ставить на полозья, а нужно держать с боков полусогнутыми;



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

**Катанию на лыжах и коньках детей нужно учить, обеспечив средствами защиты: налокотниками, наколенниками, шлемами.**



# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ



## ВНИМАНИЕ!

Безопасным считается лед не тоньше 10 см.



## ЕСЛИ ТЫ ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЁД!



- Если ты провалился под лёд, немедленно избавься от предметов, которые держал в руках.
- Раскинь руки как можно шире, чтобы удержаться за кромку льда, не повредив её.
- Переместись к тому краю, где тебя не унесёт подводным течением.



- Вылезай на лёд ползком, не делая резких движений, прижимая грудь к ледяной поверхности.
- Выбравшись из воды, откатись к тому месту, откуда пришел, и дальше передвигайся ползком.

- Если ты не в силах перемещаться самостоятельно, раскинь ноги и руки как можно шире и зови на помощь.

## ЕСЛИ ТЫ УВИДЕЛ, КАК ЧЕЛОВЕК ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЁД

- Дай ему знать, что помощь придет.
- Немедленно зови на помощь взрослых.
- Позвони в службу спасения по телефону 112.



## СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНО!

- Ни в коем случае не ходи весной по льду, особенно под мостами, вблизи поворотов реки и возле берега. В этих местах лед тает раньше.
- К кромке льда не приближайтесь ни в коем случае!
- Не вставайте на отколовшиеся от общей поверхности льдины, так как они могут перевернуться, и вы провалитесь под лёд.
- Очень опасен ноздреватый лед, который представляет собой замерзший во время метели снег.



## РЕКОМЕНДУЕТСЯ!



- При движении по льду группой соблюдать дистанцию друг от друга 5-6 метров.
- При переходе водоема на лыжах пользоваться проложенной лыжней.
- Если лед непрочен, необходимо прекратить движение и возвращаться по своим следам скользящим шагом, без отрыва ног от поверхности льда.
- Если лёд очень тонкий и трещит под ногами, ложись на лед и перемещайся ползком или перекатывайся.

# Как вести себя на катке

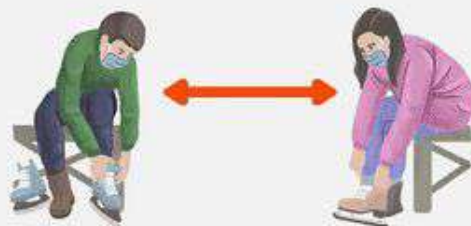
## Перед выходом на лед



Выберите теплую одежду, которая не сковывает движений. Обязательно наденьте перчатки или варежки.



Подберите коньки подходящего размера, зашнуруйте, плотно зафиксируйте ногу в ботинке.



Соблюдайте социальную дистанцию и не снимайте средства индивидуальной защиты в помещениях катка.

## Поведение на катке



**+** Катайтесь только по направлению движения, указанному на навигационных знаках.

**+** Если вы неуверенно стоите на коньках, используйте защитные шлемы, наколенники, налокотники.

**+** Если вы потеряли равновесие, постарайтесь упасть на бок. Избегайте падений на спину.

## Что нельзя делать

**×** Не мешайте другим посетителям катка, не создавайте аварийных ситуаций и избегайте столкновений.

**×** Не играйте в салки и другие подвижные игры, не выполняйте сложные элементы фигурного катания.

**×** Не бросайте на лед предметы, не выливайте жидкости, не мусорите. Не портите ледовое покрытие.

**×** Не выходите на лед в конькобежных коньках, без коньков и во время сеанса обработки льда.

**×** Не оставляйте детей без присмотра. Не держите их на руках и не сажайте на плечи.

**×** Не приносите на каток еду и напитки. Запрещено курить и употреблять алкоголь.

**!** Если вы упали и сильно ушиблись — сразу обратитесь в медицинский пункт или в ближайший травмпункт.

## Правила безопасности при катании на лыжах

### При катании на лыжах:

1. Лыжи должны быть в исправном состоянии.
2. Размер лыж должен совпадать с вашим ростом.
3. Крепление должно быть легким и отрегулированным так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам.
4. Лыжные палки, ботинки и одежда должны соответствовать погодным условиям и быть вашего размера. В противном случае, вы рискуете получить травму, либо повредить ноги или руки.

### Движение на лыжах

Когда вышли на лыжню, помните, что как и в правилах дорожного движения, между лыжниками должна быть дистанция. При обычном движении 3-4 метра, при спусках - не менее 30 метров. Не пересекайте лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники. Дождитесь, когда на пути у вас никого не будет и продолжайте движение в том ритме, который вам привычен.

### При спуске:

- Не выставляйте вперед лыжные палки;
- Если возникает необходимость, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади);
- Не прыгайте с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи.

При занятиях лыжным спортом могут быть обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сделать растирание. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.

**Ограничения по температуре воздуха и погодным условиям: не ниже -14, тихий ветер.**

