

Несколько правил катания на тубе

Правильная посадка

Садимся исключительно задней точкой, чтобы спина была на одном борту, а ноги на другом

Голова не должна быть запрокинута назад



На живот ложиться ни в коем случае нельзя

Руки должны обязательно дотягиваться до ручек ватрушки



Ноги должны быть на весу, а не болтаться, цепляясь за землю

Требования к горке

Трасса должна быть просматриваемой, без преград, обрывов и резких поворотов



Кататься лучше на склоне, не превышающем 20 градусов



Кататься желательно по одному
(если с ребенком, одной рукой крепко прижимать его к себе)

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ



Опасно выходить на лед в одиночку!



Внимание!
В таких местах под снегом могут быть глубокие трещины и ямки.



Если под вами затрещал лед и появились трещины не пугайтесь и не бегите от опасности! Плавно ложитесь на лед и перемещайтесь в безопасное место!



Будьте осторожны!
Под снегом могут быть лопыльки, трещины или лунки!



Осторожно!
В этих местах даже в сильный мороз тонкий лед!



Помните!
Быстрое оказание помощи пострадавшему в беду возможно только в зоне разрешенного перехода!

ЭКСПЕРТЫ НАЦИОНАЛЬНОГО ЦЕНТРА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ МЗ РК О ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

- + Зимой все дети любят кататься на санках, с горки на ледянке, кидать снежки, лепить снеговиков и т.д.
- + Но радость детей могут омрачить травмы. Обезопасить себя от неприятных последствий помогут простые правила.

Одежда для зимней прогулки

- + Не кутайте ребенка!
- + Одежда не должна сковывать движения, она должна быть удобной, легкой и теплой одновременно.
- + Зимняя обувь также должна быть удобной, подошвы – рельефными.

Катание на санках, ледянках

- + Проверьте, нет ли в санках неисправностей.
- + Кататься на санках с горки нежелательно, лучше на ледянках.
- + Спуск не должен выходить на проезжую часть.
- + Малышей лучше катать с маленьких пологих снежных горок, в немногочудных местах и при отсутствии деревьев, заборов и др. препятствий.
- + Нельзя разрешать ребенку кататься на санках лежа на животе, он может повредить зубы или голову.



Осторожно, мороз!

Сократите или вовсе исключите прогулку с детьми в морозные дни.

Катание на лыжах

Кататься следует в парковой зоне, за городом, в том районе города, где отсутствует движение автотранспорта.



Катание на коньках

- + Катайтесь на специально оборудованных катках.
- + Одевайте ребенка в плотную одежду.
- + Не отходите от ребенка, чтобы в случае необходимости поддержать его и избежать падений.

Игры около дома

- + Не разрешайте детям играть у дороги.
- + Не позволяйте прыгать в сугроб с высоты.
- + Под снегом могут быть разбитые бутылки, камень, мусор и др.
- + Объясните детям, что нельзя брать в рот снег, сосульки: в них много грязи и микробов, которые могут вызвать болезнь.



Осторожно, гололед!

- + Учите детей, что ходить по обледеневшему тротуару нужно маленькими шажками, наступая на всю подошву.
- + Обходите скользкие места.
- + Внимательно переходите дорогу.

ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПОМОЖЕТ ИМ ИЗБЕЖАТЬ МНОГИХ ОПАСНЫХ ДЕТСКИХ НЕПРИЯТНОСТЕЙ.