

Несколько правил катания на тюбе

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 препятствий, 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!



Помимо!
В таких местах под снегом могут быть глубокие трещины и разломы.



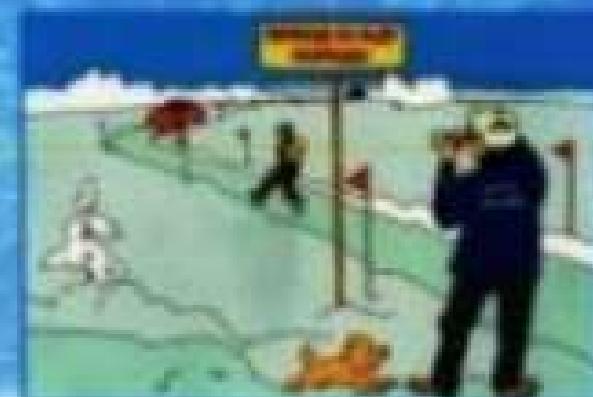
Будь под ногами загруженный лед и покажись - трахнешь не пустякись и не беги от опасности!
Помни! покинуть на лед и перенаправляться в безопасное место!



Будьте осторожны!
Под снегом могут быть пеньки, трещины или луна!



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



Помни!
Быстро покинуть покинуть покинутому в буду возможна только в зоне разрушения 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

- + Проницьте, нет ли в санках неизвестностей.
- + Кататься на санках с горки нежелательно, лучше на ледянках.
- + Спуск не должен выходить на проезжую часть.
- + Малышей лучше катать с маленькими пологими снежными горок, в немноголюдных 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 грибов и микробов, которые могут вызвать болезнь.



Осторожно, гололед!

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

ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПОМОЖЕТ ИМ ИЗБЕЖАТЬ МНОГИХ ОПАСНЫХ ДЕТСКИХ НЕПРИЯТНОСТЕЙ.