



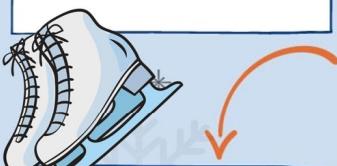
ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД: БЕЗОПАСНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ



КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ

ПРОВЕРЬТЕ ЛЕД...

Прежде чем начать кататься, убедитесь, что состояние ледового покрытия хорошее. Не должно быть никаких ямок и бугорков.



УЧИМСЯ ПАДАТЬ

Если чувствуете, что сейчас упадёте, то постарайтесь падать на бок или вперёд рыбкой, при этом голова должна всегда быть направлена в противоположную сторону от стороны падения.

ПРИ ВЫХОДЕ НА ЛЕД...

Не спешите. Избегайте столкновения с другими участниками. Если вы привели на лёд ребёнка, не отпускайте его кататься одного.



ПОДБИРАЕМ КОНЬКИ

Коньки должны удобно сидеть на ноге и нигде не должны давить. Нога в ботинке не должна быть зажата, но и не должна бултыкаться, иначе вы будете падать. Шнуровать нужно как можно крепче.



ПОДГОТОВКА

До начала лыжного занятия следует снять утяжеляющую одежду, помните, что при катании лыжнику становится жарко. Нельзя снимать одежду на ходу, это приведет к простудным заболеваниям.

ПАДАЙТЕ ПРАВИЛЬНО

Если чувствуете, что теряете баланс, то следует слегка присесть на корточки и завалиться набок. Чтобы избежать травмы, палки должны быть направлены назад.



КАТАНИЕ НА ЛЫЖАХ

ОСТОРОЖНОСТЬ НА ЛЫЖНЕ

Избегайте перехода лыжни у возвышающегося склона, по которой спускаются спортсмены. При падении, особенно при спуске, следует немедленно уйти, отползти с траектории движения.



ВОЗМОЖНЫ ОБМОРОЖЕНИЯ

При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сделать растирание. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом.

Комфортные погодные условия для занятий физкультурой на улице со школьниками и дошкольниками должны входить в температурные рамки **от -5 до -12 градусов**, при отсутствии сильного ветреного потока.



КАК НЕЛЬЗЯ КАТАТЬСЯ?

Нельзя прикреплять тюбинги друг к другу «паровозиком», они могут перевернуться. Опасно кататься на надувных санях вдвоем или сразу нескольким людям, так как из «бублика» можно вылететь.



СВОБОДНЫЙ СКЛОН

На склоне обращайте внимание на других катающихся. Перед началом спуска убедитесь, что перед вами нет никого из катающихся.

ЧТО НАДЕТЬ?

Перед катанием стоит надевать толстые перчатки, дутую куртку и штаны, т.е. одежду, которая сможет смягчить падение. Для детей также рекомендуется использование защитного шлема.

КАТАНИЕ НА САНКАХ ИЛИ ТЮБИНГЕ

Самая лучшая одежда для зимних развлечений – спортивная, предназначенная для горных лыж, сноуборда и зимнего туризма (комбинезоны и полукомбинезоны с резиновыми манжетами на руках и ногах).



Отдел надзорной деятельности
и профилактической работы
Всеволожского района
+7-(81370) 4-08-74