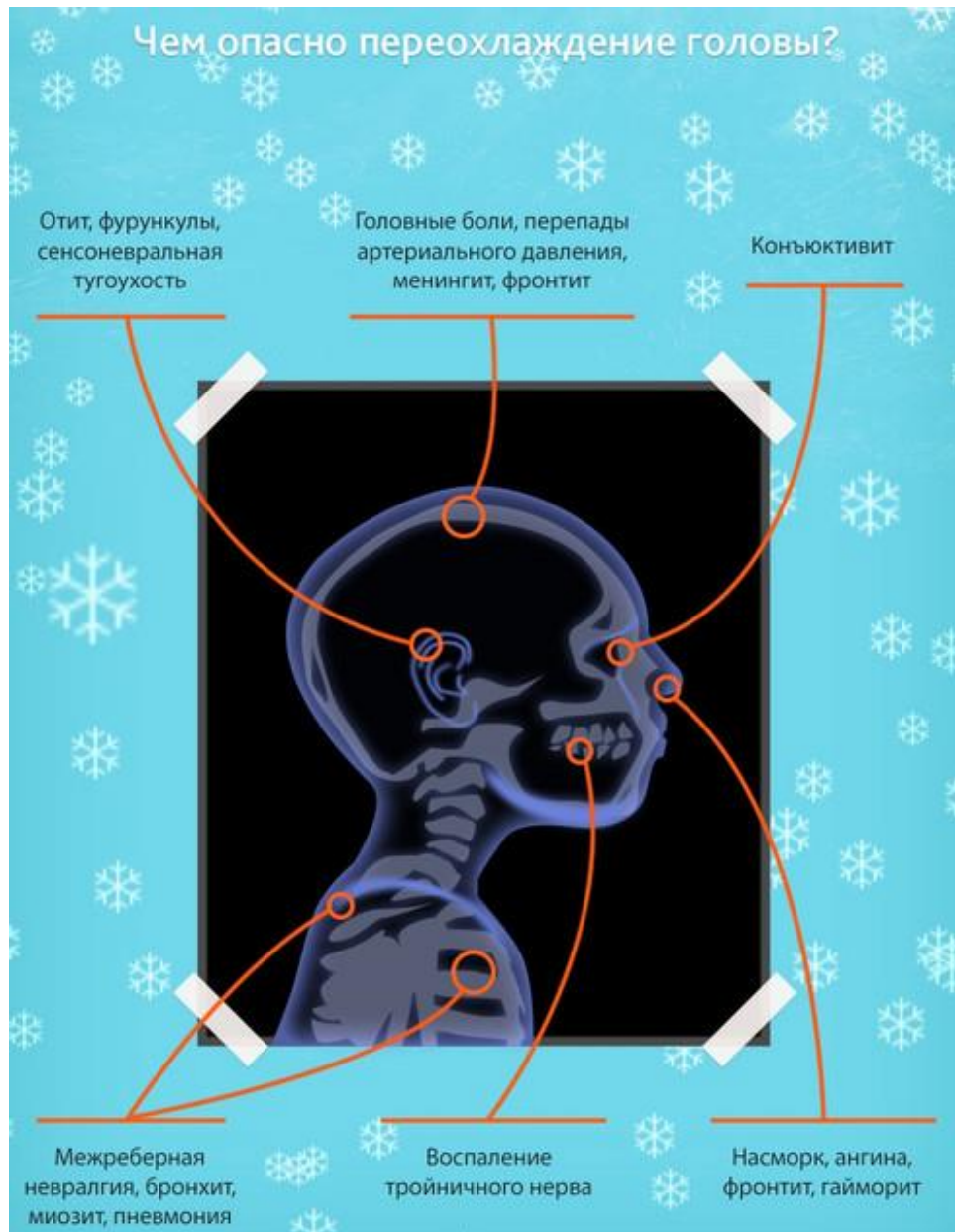




Правила безопасной прогулки

- Во время прогулки запрещено бегать, толкать других детей, поскольку можно получить травмы.
- При игре в снежки нельзя их бросать в голову.
- Нельзя прыгать в сугроб, ведь под снегом могут быть разбитые бутылки, камни, мусор.
- Нельзя есть снег и грызть сосульки, а также облизывать металлические поверхности.
- Надень шапку, шарф, варежки и застегни куртку не выходя из дома, чтобы холодный воздух не проник под одежду.



Безопасность при катании на санках

- Прежде чем ребенок сядет на санки, проверьте, нет ли в них неисправностей. Если санки оснащены ремнями безопасности, то обязательно пристегните ребенка.
- Если при катании ребенка на санках необходимо перейти дорогу, его необходимо высадить из санок. Не катайтесь с ребенком вместе на одних санках.
- Расскажите ребенку, что на горках нужно вести себя аккуратно и дисциплинированно, соблюдать очередь при спуске.
- Убедитесь в безопасности горки сами, перед катанием внимательно изучите местность. Проследите за тем, чтобы горку не перекрывали деревья, кусты, столбы уличного освещения или заборы.
- Запретите ребенку кататься с горок, которые расположены рядом с дорогой, водоёмом.



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 отползайте 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.

ТИПИЧНЫЕ ТРАВМЫ ПРИ КАТАНИИ С ГОРКИ



- растяжения и разрывы связок
- повреждения локтевого сустава
- повреждения лучезапястного сустава
- повреждения голеностопного сустава

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 безопасного катания на тубинге

Тубинг стремительно завоевывает популярность в нашей стране. Легкие, удобные, яркие надувные санки стали настоящим хитом продаж этой зимы среди любителей активного отдыха.

1. Используйте тубинги, подходящие по размеру.
2. Катайтесь на специально оборудованных трассах.
3. Не спускайтесь «паровозиком», не связывайте тубинги друг с другом.
4. Опасно кататься на санках вдвоем, вместе с детьми.
5. Следите, чтобы на вашем пути не было других катающихся.
6. Запрещено привязывать сноутюбы к транспортным средствам: снегоходам, автомобилям.
7. Катайтесь только сидя.
8. Не катайтесь в состоянии алкогольного опьянения!
9. Перед каждым катанием проверяйте состояние ватрушки.
10. Выбирайте качественные тубинги

Чего нельзя делать, катаясь на тубинге



Кататься на тубингах вместе с владельцами железных санок.



Съезжать с горки «паровозиком», сцепив несколько тубингов.



Садиться компанией на тубинг, рассчитанный на одного.



Съезжать с обледенелых склонов или трамплинов.



Отпускать ручки во время спуска.



Кататься стоя или лёжа на животе.



Тормозить ногами при спуске.

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)

Алексей СТЕФАНОВ

Как выбрать сноутуб?

Таблица размеров

Рост: до 100см



Ø85см



Рост: до 140см



Ø95см



Рост: до 175см



Ø110см



Рост: до 200см



Ø125см



Правила безопасного поведения при гололеде

- Подберите ребенку удобную, нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе.
- Объясните, что необходимо смотреть под ноги, обходить замерзшие лужи, склоны, лестницы.
- Не позволяйте ребенку торопиться и бежать через проезжую часть, объясните, что машина на скользкой дороге не сможет остановиться сразу.
- Расскажите, что передвигаться нужно осторожно, наступая на всю подошву.
- Объясните ребенку, что во избежание падающей сосульки или обледенелой ветки нельзя ходить вблизи зданий и деревьев.
- Предупредите: если он поскользнется, необходимо присесть, чтобы снизить высоту падения и смягчить удар о землю, сгруппироваться и упасть на бок.



Безопасность на дороге

1. Зимой день короче. Темнеет рано и очень быстро. В сумерках и в темноте значительно ухудшается видимость. В темноте легко ошибиться в определении расстояния как до едущего автомобиля, так и до неподвижных предметов. Часто близкие предметы кажутся далекими, а далекие близкими. Случаются зрительные обманы: неподвижный предмет можно принять за движущийся, и наоборот. Поэтому напоминайте детям, что в сумерках надо быть особенно внимательными. Покупайте одежду со световозвращающими элементами (нашивки на курточке, элементы рюкзака), что позволит водителю с большей вероятностью увидеть вашего ребенка в темное время суток.
2. В снегопады заметно ухудшается видимость, появляются заносы, ограничивается и затрудняется движение пешеходов и транспорта. Снег залепляет глаза пешеходам и мешает обзору дороги. Для водителя видимость на дороге тоже ухудшается. Обратите внимание детей на этот факт.
3. Яркое солнце, как ни странно, тоже помеха. Яркое солнце и белый снег создают эффект бликов, человек как бы «ослепляется». Поэтому надо быть крайне внимательными.
4. В снежный накат или гололед повышается вероятность «юза», заноса автомобиля, и самое главное — непредсказуемо удлиняется тормозной путь. Поэтому обычное безопасное расстояние для пешехода до машины надо увеличить в несколько раз.
5. Количество мест закрытого обзора зимой становится больше. Мешают увидеть приближающийся транспорт: сугробы на обочине, сужение дороги из-за неубранного снега, стоящая заснеженная машина.
6. Теплая зимняя одежда мешает свободно двигаться, сковывает движения. Поскользнувшись, в такой одежде сложнее удержать равновесие. Кроме того, капюшоны, мохнатые воротники и зимние шапки так же мешают обзору.
7. Объясняйте ребенку, что не стоит стоять рядом с буксующей машиной. Из-под колес могут вылететь куски льда и камни. А главное — машина может неожиданно вырваться из снежного плена и рвануть в любую сторону.
8. Обратите внимание школьников и родителей на особенности пользования пассажирским транспортом. Скользкие подходы к остановкам общественного транспорта — источник повышенной опасности.

ОПТИМАЛЬНАЯ ЭКИПИРОВКА ПЕШЕХОДА В ТЕМНОЕ ВРЕМЯ СУТОК:



4 фликера - спереди, сзади, справа и слева - на левой и правой руке, на замке куртки, обернуть вокруг ноги, повесить на рюкзак или на ремень сзади.

С помощью фликеров рекомендуется обозначать не только одежду пешеходов, но и велосипеды, детские коляски, сумки, трости пенсионеров и др.



Лучшими считаются фликеры белого или лимонного цветов.

ШТРАФЫ:

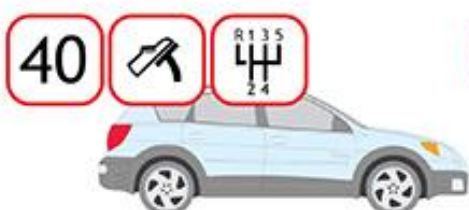
за неиспользование световозвращающих элементов при движении по дороге в темное время суток - до трех базовых величин*;
если пешеход создал аварийную обстановку - до восьми базовых величин.

ГОЛОЛЕДИЦА

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОДИТЕЛЯМ И ПЕШЕХОДАМ



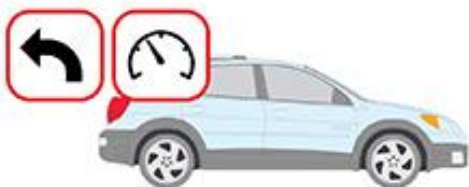
В УСЛОВИЯХ ГОЛОЛЕДИЦЫ ГАИ РЕКОМЕНДУЕТ ВОДИТЕЛЯМ БЫТЬ ПРЕДЕЛЬНО ВНИМАТЕЛЬНЫМИ:



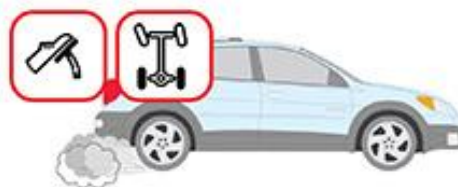
выбирайте оптимальную скорость, торможение должно быть ограничено и производиться на включенной передаче



не допускайте резких маневров, направление движения меняйте постепенно, во избежание юза, из которого в гололедицу трудно выйти



повороты проезжайте на постоянной скорости, для чего ее необходимо снижать до минимума



при разгоне прибавляйте газ осторожно, особенно на заднеприводном авто



будьте предельно внимательными при проезде продуваемых участков на трассах, мостах, путепроводах и эстакадах, участках дорог, проходящих вблизи водоемов и рек, а также закруглениях, спусках и подъемах



особое внимание следует уделять подъездам к пешеходным переходам, светофорам и остановкам общественного транспорта: из-за частого торможения автомобилей там образуются наледи



Пешеходам необходимо обращать внимание на возможное обледенение тротуаров, аккуратно приближаться к краю проезжей части, проявлять максимум осторожности при пересечении проезжей части.

Правила безопасного поведения на льду

- Объясните ребенку, что выходить на лед очень опасно, и расскажите об опасности игр на льду.
- Предупредите его, что нельзя подходить к водоемам и проверять прочность льда ударом ноги.
- Не играйте с ребенком на льду, подавая плохой пример, ведь дети копируют поведение родителей.
- **ПОМНИТЕ**, что учить ребенка катанию на коньках нужно только на специально оборудованных ледовых площадках!



ОПАСНОСТИ ТОНКОГО ЛЬДА

Опасные места водоемов



РЕКОМЕНДАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ТЕМ, КТО РЕШИЛСЯ ВЫЙТИ НА ЛЕД



ЧТО ДЕЛАТЬ В ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ



Внимание! На водоемах идет интенсивное таяние льда, он становится рыхлым и теряет прочность.

Не допускайте в этот период выхода на лед детей!