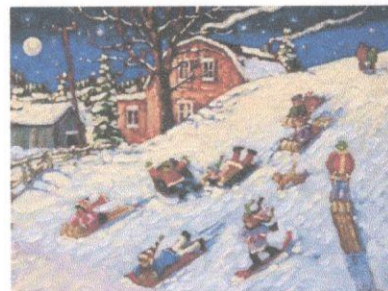


Дорогие ребята!

Многие из вас в зимний период посещают места зимних забав и развлечений: городские горки, катки, парки развлечений, лесные зоны отдыха. Травмо-опасные ситуации, связанные с развлечениями на горках и катках, встречаются очень часто. Поэтому, **вы должны помнить** основные и очень важные **правила поведения** в таких местах, чтобы сохранить свою жизнь и жизнь своих близких.

Правила безопасности при катании с горок

1. Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
 2. Не съезжать, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.
 3. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползть или откатываться в сторону.
 4. Не перебегать ледяную дорожку.
 5. Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.
 6. Стараться не съезжать спиной или головой вперёд (на животе), а всегда смотреть вперёд, как при спуске, так и при подъёме.
 7. Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.
 8. Если уйти от столкновений (на пути дерево, человек т.д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
 9. Избегать катания с горок с неровным ледовым покрытием.
 10. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом в службу экстренного вызова 01.
 11. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, немедленно прекратить катание.
- Внимательно относитесь к выбору горки и средств для катания. Горка — место повышенной опасности, а не просто очередное развлечение на зимней прогулке!



«Правила поведения и техника безопасности на катке»

1. Помните! Катание на коньках — это травмо - опасное занятие.
 2. Перед посещением катка нужно проверить исправность коньков. Ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.
 3. Нужно надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки.
 4. Дети до 10 лет допускаются к катанию на коньках только в сопровождении взрослых.
 5. Для неуверенно катающихся рекомендуется пользоваться защитой — шлемами, налокотниками, наколенниками и напульсниками.
6. Выходить на лед нужно аккуратно, держась за борт.
 7. Тем, кто плохо стоит на коньках, нужно находиться у бортика, держась одной рукой за выступ.
 8. Движение осуществлять строго по большому кругу, в направлении против часовой стрелки.
 9. Необходимо соблюдать скоростной режим: не кататься на большой скорости и не создавать помехи окружающим.
 10. Во время движения скорость и дистанцию необходимо выдерживать таким образом, чтобы в экстренном случае избежать столкновения друг с другом.
 11. Упав, во избежание наезда с другими посетителями катка, не лежать на льду, а стараться быстрее подняться. Если не можете самостоятельно подняться, привлечите внимание посетителей катка.

На катке запрещается:

1. Курить, находиться в нетрезвом состоянии, приносить с собой и распивать спиртные напитки.
2. Мусорить.
3. Кататься против основного потока людей (по часовой стрелке).
4. Портить лед: долбить или ковырять его коньками или другими предметами, а также бросать на лёд любые предметы, выливать жидкость и сыпать какие-либо вещества.
5. Приводить с собой на каток домашних животных.

Будьте внимательны, аккуратны и вежливы к окружающим вас людям!

