Уважаемые родители! С приходом зимы у детей появляются разнообразные зимние развлечения. Это катание на санках с горки, на лыжах и коньках, игры в хоккей. Но при этом необходимо соблюдать элементарные правила безопасности. Напомним о том, как безопасно кататься с горки.

1. Горку нужно выбирать прежде всего пологую, без трамплинов, вдали от дорог, столбов, деревьев и иных искусственных или естественных препятствий.

2. Перед тем как выйти на горку, рекомендуется использовать надёжное защитное снаряжение: наколенники, налокотники, шлем.

3. Обувь должна быть прочной и без высокого каблука.

4. Садиться на санки, тюбинги или ледянки нужно как на стул, откидываясь назад и согнув ноги в коленях.

5. Нельзя прыгать на снаряды с разбегу, лежать или стоять на них, а также кататься друг за другом или друг на друге.

6. Кататния на ледянках и тюбингах входят в число самых травмоопасных видов развлечений, т.к. контролировать скорость и направление движений на спуске невозможно

А теперь напомним правила поведения на оживлённой горке

На оживлённой горке запрещается:

1.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 отползать или

откатываться в сторону.

4. Если мимо горки идёт прохожий, подождать, пока он пройдёт, и только

тогда совершать спуск.

5. Если уйти от отклонения ( 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.

А теперь расскажем какие типичные травмы можно получить, если не соблюдать вышеназванные правила:

1.Растяжения и разрывы связок.

2. Повреждения локтевого сустава.

3.Повреждения лучезапястного сустава.

4. Повреждение голеностопного сустава.

Уважаемые родители! Напоминайте вашим детям о правилах поведения при катании с горки. Это поможет им избежать травм и телесных повреждений. Берегите себя и своих близких!!!