

# Зимние забавы: безопасное катание с горок, на лыжах и коньках

Активный отдых без травм и простуд!  
**Правила безопасности  
для детей и родителей.**



# Почему безопасность важна?

**Зима — это весело, но есть риски:**

- **Горки:** ушибы, вывихи, столкновения.
- **Лыжи:** растяжения, падения, обморожения.
- **Коньки:** травмы голеностопа, порезы, ушибы.
- **Общее:** переохлаждение, обморожение.



**Под белым покрывалом зимы, где искрится  
снег и звенит лёд, безопасность дарит свободу  
— лететь с горы навстречу.**

# Катание с горок: правила безопасности



## Как кататься на санках и тюбингах?

- Выбирайте пологие склоны без деревьев и препятствий.
- Садитесь лицом вперед, ноги на полозья.
- Держитесь за ручки санок или тюбинга.
- Не связывайте санки друг с другом.
- После спуска сразу уходите с трассы.

**Зимние забавы дарят море радости,  
когда безопасность становится верным  
спутником каждого катания  
на санках, лыжах и коньках!**



# Лыжные прогулки: как избежать травм

**Лыжи — отличная тренировка, но с правилами:**

- Выбирайте лыжи по росту: на 15-20 см выше вас (тип лыж и возраст влияют на подбор)
- Падайте правильно: на бок, а не вперед или назад.
- Следите за погодой: не катайтесь при  $-15^{\circ}\text{C}$  и ниже.
- Надевайте защиту: шлем, налокотники, наколенники.
- Двигайтесь по правой стороне лыжни.



**Зимние забавы должны приносить радость,  
а не травмы! Будьте внимательны и соблюдайте  
правила безопасности**

# Катание на коньках: безопасность на льду

Лёд может быть опасным, но мы знаем, как избежать рисков:

- Выбирайте правильные коньки: по размеру, с хорошей поддержкой голеностопа.
- Надевайте защиту: шлем, наколенники, налокотники, перчатки.
- Двигайтесь против часовой стрелки.
- Не катайтесь на замёрзших водоёмах без разрешения взрослых.
- Избегайте столкновений: смотрите вперед и по сторонам.

**Зима дарит нам море возможностей для веселья —  
остаётся только быть внимательными  
и подготовленными!**



# Правильная экипировка

**Как одеться для зимних активностей?**

- **Первый слой:** термобельё.
- **Второй слой:** флис или шерсть.
- **Третий слой:** непромокаемая куртка и штаны.
- **Обувь:** утеплённые ботинки с нескользящей подошвой.
- **Аксессуары:** шлем, перчатки, маска (при ветре).



**Пусть зимние деньки наполняются смехом и весельем,  
а забота о безопасности сделает каждый спуск с горки  
и кружение на коньках по-настоящему волшебными!**

# Первая помощь при травмах

**Что делать, если кто-то получил травму?**

- **Ушибы:** приложить холод на 15-20 минут.
- **Растяжения:** зафиксировать эластичным бинтом.
- **Обморожение:** дать тёплое питьё.
- **Порезы:** обработать антисептиком, наложить повязку.

**Важно:** при серьезных травмах обратиться к врачу!

**Итоги:** проверяйте снаряжение перед использованием; выбирайте безопасные места для катания; соблюдайте правила поведения на горке, катке, лыжне; следите за погодными условиями; не оставляйте детей без присмотра.

