

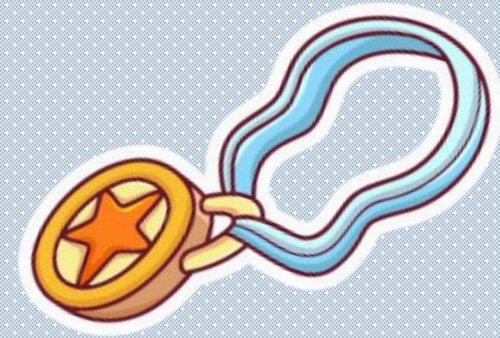
**Зимние забавы: безопасное
катание с горок,
на лыжах и коньках**
Активный отдых без травм и простуд!
**Правила безопасности
для детей и родителей.**



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°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 наполнятся 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.

