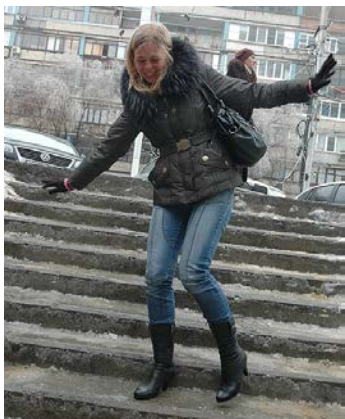


Осторожно гололед!

Как правильно падать.

...чтобы не упасть нужно:

- ❖ идти медленно, немного наклониться вперед
- ❖ согнуть ноги в коленях
- ❖ держать руки свободно (без сумок и не в карманах)
- ❖ делать мелкие и скользящие шаги



...если вы начинаете падать:

- ❖ взмахом руки помочь восстановить потерянное равновесие
- ❖ отбросить все лишнее (сумки, пакеты)



...в момент падения:

- ❖ максимально напрячь мышцы
- ❖ сгруппироваться – «сжаться в комок», втянуть голову в плечи, локти прижать к бокам, спину выпрямить, ноги слегка согнуть
- ❖ приземлиться на бок – важно успеть повернуться



...при неизбежном падении на спину:

- ❖ прижать подбородок к груди (это позволит не стукнуться об лед затылком)
- ❖ руки максимально широко раскинуть, чтобы «загасить удар», не приземлиться на выставленные локти и не травмировать их



... после падения:

- ❖ СРАЗУ НЕ ВСТАВАТЬ!
 - ❖ осмотреть себя есть ли травмы
- при наличии травмы или сильного ушиба обратиться в травмпункт

БУДТЕ ОСТОРОЖНЫ!

Составители: ЦДО Фокина С.В.
ЦДО Колодкина В.Г

муниципальное бюджетное
учреждение
дополнительного образования
муниципального образования
«Город Архангельск»
«Детский (подростковый) центр
«РАДУГА»



Каждый ребенок для нас – личность,
Каждый естественно индивидуален,
Мы раскрываем духовно – нравственные силы
И опыт наш в этом весьма уникален...

**Памятка
Правила поведения
в зимний период**

Архангельск 2016

Зима – время красивой зимней сказки, зимнего отдыха. Зима – это пора новых ярких впечатлений. С другой стороны, зимой возникает риск получения травм на горке, во время оттепели (гололед), при падении сосулек.

Как избежать опасности на горке.

НЕ задерживаться на горке после спуска

Держи дистанцию.

НЕ кататься «паровозиком»

НЕ кататься головой вперед

НЕ кататься на горках расположенных около дороги

НЕ прицеплять санки к транспорту

Кататься строго отведенных местах.

Что выбрать: картонку, санки или ватрушку?

Ледянка в форме груши с длинной ручкой на конце. На ней можно быстро скатиться по накатанной или ледяной горке, при этом удобно рулить и тормозить.



Ледянки в виде тарелки или корыта развивают очень большую скорость даже на рыхлом снегу,

поэтому для маленьких и пугливых детей они не подходят. Кроме этого, такие ледянки становятся неуправляемыми, заваливаются на бок и закручиваются



Санки широко востребованы, но не отличаются безопасностью.

Санки тяжелы и громоздки, поэтому не подойдут для малышей. Если же вы решили кататься вместе с ребёнком, то будьте внимательны — нога ребёнка может подвернуться, что приводит к риску возникновения перелома берцовой кости.



Снегокаты подойдут для школьников, но при наезде на препятствие или резком торможении можно кувырнуться через руль. Да и затаскивать их в горку — дело тяжёлое.



Сноутюб («ватрушка») представляет собой надутую камеру, помещённую в прочный пластиковый чехол. Спускаться на нём увлекательно и комфортно, но «ватрушка» сильно пружинит на трамплинах, поэтому есть риск удариться копчиком или вылететь с неё.



Взрослым на заметку

- Безопасный спуск должен быть вдали от дорог и деревьев, иметь пологий склон, лишённый трамплинов.
- Толпа из взрослых и детей может быть достаточно опасна.
- Детям лучше держаться отдельно от подростков, любящих устраивать столкновения.
- Перед тем как отпустить ребёнка кататься, сначала опробуйте горку самостоятельно.
- Важно иметь дома полноценную аптечку, где будут бинты, лейкопластыри, дезинфицирующие средства.

Правила для детей

1. Для катания на горке необходимо правильно одеться — **комбинезон** из непромокаемой ткани. Довольно часто при этой забаве страдает голеностоп, поэтому зимние **ботинки** должны иметь высокое и плотное голенище.
2. Детям постарше и любителям экстремальных прыжков и больших скоростей стоит надеть **напульсники, налокотники, наколенники и шлем.**
3. После завершения спуска необходимо отползть в сторону от основной трассы. И лучше именно отползть, а не вставать и уходить.
4. В целях подстраховки взрослому лучше помогать детям внизу, а не на вершине горы.

Самые опасные спуски — на спине и головой вперёд.