

# ЭКСПЕРТЫ НАЦИОНАЛЬНОГО ЦЕНТРА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ МЗ РК О ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

- ✦ Зимой все дети любят кататься на санках, с горки на ледянке, кидать снежки, лепить снеговиков и т.д.
- ✦ Но радость детей могут омрачить травмы. Обезопасить себя от неприятных последствий помогут простые правила.

## Одежда для зимней прогулки

- ✦ Не кутайте ребенка!
- ✦ Одежда не должна сковывать движения, она должна быть удобной, легкой и теплой одновременно.
- ✦ Зимняя обувь также должна быть удобной, подошвы – рельефными.

## Катание на санках, ледянках

- ✦ Проверьте, нет ли в санках неисправностей.
- ✦ Кататься на санках с горки нежелательно, лучше на ледянках.
- ✦ Спуск не должен выходить на проезжую часть.
- ✦ Малышей лучше катать с маленьких пологих снежных горок, в немногочисленных местах и при отсутствии деревьев, заборов и др. препятствий.
- ✦ Нельзя разрешать ребенку кататься на санках, лежа на животе, он может повредить зубы или голову.



## Осторожно, мороз!

Сократите или вовсе исключите прогулку с детьми в морозные дни.



## Катание на лыжах

Кататься следует в парковой зоне, за городом, в том районе города, где отсутствует движение автотранспорта.

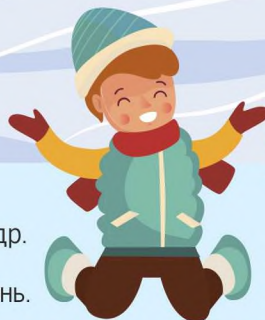


## Катание на коньках

- ✦ Катайтесь на специально оборудованных катках.
- ✦ Одевайте ребенка в плотную одежду.
- ✦ Не отходите от ребенка, чтобы в случае необходимости поддержать его и избежать падений.

## Игры около дома

- ✦ Не разрешайте детям играть у дороги.
- ✦ Не позволяйте прыгать в сугроб с высоты.
- ✦ Под снегом могут быть: разбитые бутылки, камень, мусор и др.
- ✦ Объясните детям, что нельзя брать в рот снег, сосульки: в них много грязи и микробов, которые могут вызвать болезнь.



## Осторожно, гололед!

- ✦ Учите детей, что ходить по обледеневшему тротуару нужно маленькими шажками, наступая на всю подошву.
- ✦ Обходите скользкие места.
- ✦ Внимательно переходите дорогу.

**ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПОМОЖЕТ ИМ ИЗБЕЖАТЬ МНОГИХ ОПАСНЫХ ДЕТСКИХ НЕПРИЯТНОСТЕЙ.**

## *Требования безопасности перед началом и во время занятий по лыжной подготовке*

1. Получив инвентарь, проверьте его исправность и подгоните крепление лыж к ботинкам (валенкам) в помещении базы.
2. Следите за товарищами и при появлении признаков обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела - ушей, носа, щек) немедленно растирайте поверхность тела рядом с обмороженным местом до порозовения, после чего слегка растирайте непосредственно обмороженное место.
3. Во избежание потертостей не ходите на лыжах, не катайтесь на коньках в тесной или свободной обуви.
4. Если во время занятий вы по каким-либо причинам сошли с дистанции, обязательно предупредите преподавателя или товарища.
5. Слушайте внимательно объяснения преподавателя, соблюдайте интервал при движении на лыжах по дистанции 3 - 4 м, при спусках не менее 30 м.
6. При спусках не выставляйте лыжные палки вперед, не останавливайтесь у подножья горы, помните, что вслед за вами следует товарищ.
7. Не катайтесь без перчаток (варежек).

