

**МОЯ  
БЕЗОПАСНАЯ  
ЗИМА**

## **Правила поведения на катке:**



- **Коньки нужно подбирать точно по ноге.**
- **Надевать коньки нужно на шерстяные носки.**
- **Шнуровать коньки нужно тщательно. Коньки должны сидеть плотно.**

**Во время нахождения на катке запрещается:**

- **Совершать любые действия, мешающие другим посетителям катка.**
- **Бросать на лёд мусор или любые другие предметы.**
- **Портить инвентарь и ледовое покрытие.**
- **Выходить на лёд с животными.**
- **Применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества (в том числе пиротехнические изделия).**
- **Во время катания на льду могут появляться трещины и выбоины. Во избежание неожиданных падений и травм будьте внимательными и аккуратными. В случае получения травмы незамедлительно сообщите об этом учителю. Вам окажут помощь.**

# Правила поведения при катании на лыжах:

- **Внимательно слушайте объяснения учителя.**
- **Не выставляйте вперёд и в стороны лыжные палки. Не поднимайте их острыми концами вверх.**
- **Проследите, чтобы лыжные ботинки, лыжи и палки соответствовали вашему размеру и росту.**
- **Ваша одежда должна соответствовать погоде. Она должна быть одновременно тёплой, лёгкой и удобной. Не забудьте надеть шапку и перчатки.**
- **При спуске с горки на лыжах, ноги слегка согните в коленях, лыжные палки отведите назад.**



# Правила безопасного пребывания на улице зимой:

- Зимние морозы коварны – за приятным пощипыванием и покраснением кожи на улице грядет обморожение.

- Во время прогулок в холодное время года важно тепло одеваться, не забывать дома перчаток и варежек, также полезно пользоваться специальным защитным кремом для лица и рук.

- Если сильно замерзла какая-то часть тела или промокла одежда, следует незамедлительно вернуться домой.

- Родители должны включить в домашние правила поведения на зимних каникулах напоминание об опасности сосулек. Ходить возле стен домов и под карнизами не рекомендуется, даже если визуально льда не видно, так как с крыши всегда может упасть снег.

- В зимние месяцы нельзя также выходить на лед водоемов. Выпавший снег кажется очень чистым и красивым, но дети должны помнить о том, что пробовать его на вкус опасно.



# Правила поведения при катании на санках:

- Нельзя кататься с горки, которая выходит на проезжую часть улицы или железнодорожное полотно.
- Для катания на санках выбирайте только горки с пологим спуском, без трамплинов, кочек, деревьев или кустов на пути.
- Перед тем, как спускаться на санках с горки, обязательно нужно проверить, свободна ли трасса и не собираются ли ее пересекать с другого склона.
- На санки можно садиться только верхом! Ноги не следует ставить на полозья, их нужно держать полусогнутыми по бокам.
- Также важно научиться падать на бок, если не можете справиться с управлением. В момент падения надо сгруппироваться.

