



**Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»**

**Занятие-игра
«ЗИМА – ТЫ ПРЕКРАСНА,
КОГДА БЕЗОПАСНА»**
(в вопросах и ответах)

для 1-4 классов
общеобразовательных школ

учебно-методическое пособие

Киров, 2025

Учебно-методическое пособие по организации
и проведению занятия-игры

«Зима – ты прекрасна, когда безопасна»

(в вопросах и ответах)

для учащихся 1-4 классов
общеобразовательных школ

Учебно-методическое пособие предназначено для медицинских и педагогических работников, ответственных за проведение профилактических мероприятий с детьми и подростками.

Детский травматизм при катании на ватрушках (тюбингах), санках, ледянках — серьёзная проблема, связанная с высокой скоростью, неуправляемостью и риском столкновений с препятствиями. Врачи отмечают, что это один из самых травмоопасных видов зимнего отдыха.

Травмы внутренних органов, ушибы и растяжения, а в некоторых случаях – черепно-мозговые травмы, переломы костей, позвоночника – могут привести к госпитализации и потребовать оперативного лечения.

Современная профилактика позволяет снизить риск получения травм, сохранить здоровье детей, избежать длительного лечения и сформировать правильные привычки безопасного поведения.

Регулярные беседы о правилах пользования средств катания и поведения во время активных игр, демонстрация примера безопасного поведения взрослыми, контроль за соблюдением этих правил – это инвестиция в здоровье и безопасность подрастающего поколения.

ЗАНЯТИЕ-ИГРА «ВАТРУШКА»

Цели:

Познакомиться/повторить правила катания на «ватрушке»/ледянке/санках.

Рассмотреть меры профилактики падений с тюбинга.

Проговорить алгоритм действий в экстренных случаях: при падении, что делать если кто-то получил травму, порядок вызова скорой помощи.

Задачи:

- Формирование знаний и умений безопасного катания на «ватрушке»/ледянке/санках.
- Воспитание дисциплины и взаимоуважения, правил поведения во время катания, чувства ответственности за свою безопасность и здоровье, уважительного отношения ко всем участникам активного отдыха.
- Минимизировать через игру риск получения травм.

Оборудование:

- 1) Карточки с правилами катания
- 2) Муляж «Ватрушка»
- 3) Пазл «Снежинка»

Структура:

Данное занятие может быть проведено как в виде подвижной игры в помещении или на открытом воздухе (как этап игры по станциям), так и в виде внеклассного мероприятия по профилактике травматизма во время активных зимних игр.

Возраст: 7–11 лет

Количество: 10–15 человек

1-й ВАРИАНТ ИГРЫ:

(игра с использованием карточек и муляжа «Ватрушки»)

Название съедобное,
А сама не съедобная.
С ней по горке ледяной
Можно ехать лишь зимой! **(ватрушка/тюбинг)**

В какие игры можно играть зимой?

Знаете, как появилось это изобретение – тюбинг?

Тюбинг (*англ.* «труба») — надувные санки для катания по снегу или по воде. В народе тюбинг называют «ватрушкой» или «бубликом».

Большинство историков относят появление тюбинга к концу 1890-х годов. Шотландский ветеринар Джон Бойд Данлоп изобрел первые заполненные воздухом шины, которые были слишком тяжёлыми для использования на трёхколёсном велосипеде его сына. Это послужило толчком для появления первых камер.

Согласно свидетельствам очевидцев, один из рабочих предприятия по изготовлению тюбингов, переноса одну из камер, поскользнулся, упал и обнаружил, что скользит вниз с холма

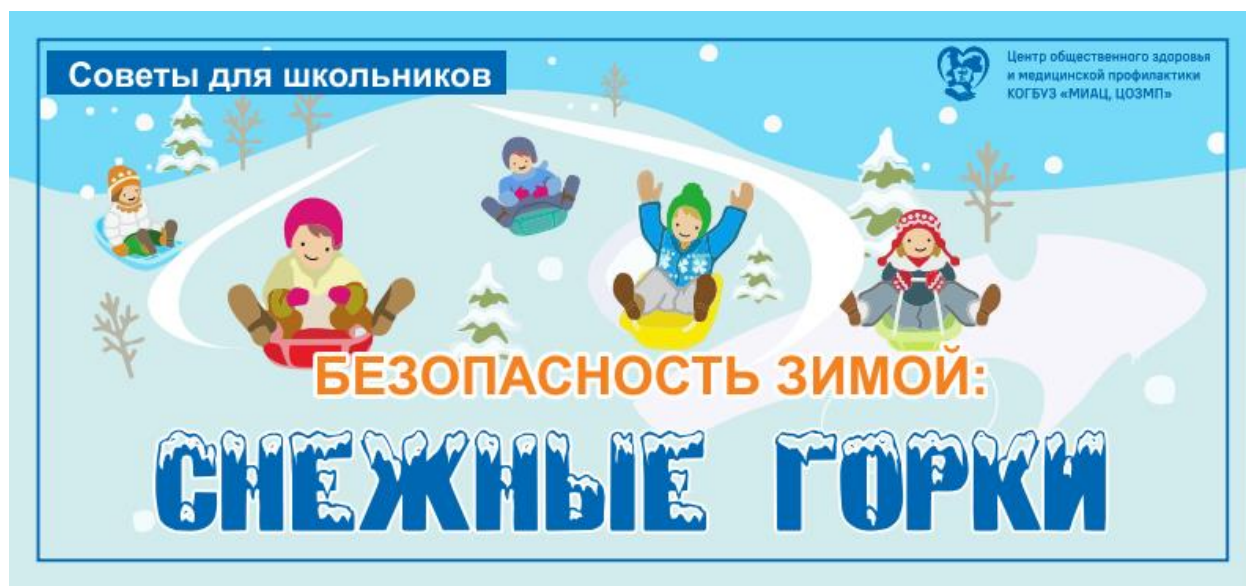
– Как вы думаете, что же самое главное при катании на «ватрушке»/ледянке/санках?

Самое главное при катании – безопасность. Для этого нужно соблюдать определенные правила.

– Вы знаете какие правила нужно соблюдать при катании на тюбинге, чтобы избежать травм?

Вот сейчас и посмотрим, как вы знаете те правила, которые назвали. Давайте поиграем в игру. Вставляйте в круг.

ХОД ЗАНЯТИЯ: (на примере игры в круге)



Ведущий игры выдает детям карточки с правилами.

Дети встают в широкий круг. Ведущий стоит в центре круга с муляжом «ватрушки».

Тот, кому ведущий отдает муляж, выходит (делает вид, что «едет с горки») в центр круга, **громко и четко читает правило, а затем его объясняет**. Другие дети могут дополнять или уточнять его.

Как только правило прочитано и объяснено, ученик передает муляж другому участнику.

Карточка возвращается ведущему.

Игра заканчивается, когда все карточки прочитаны.



Почему следует избегать горок с неровным (ледовым) покрытием?

– **Потеря контроля над движением.** Ямы, бугры, трещины и другие неровности могут резко изменить направление спуска, сделать его неконтролируемым. Это особенно опасно при высокой скорости, которую развивают тюбинги, ледянки или санки.

– **Подскоки и удары.** При попадании в яму или на бугор возможен резкий подскок, который может привести к падению, ударам о поверхность или даже перевороту средства катания (например, тюбинга или снежоката).

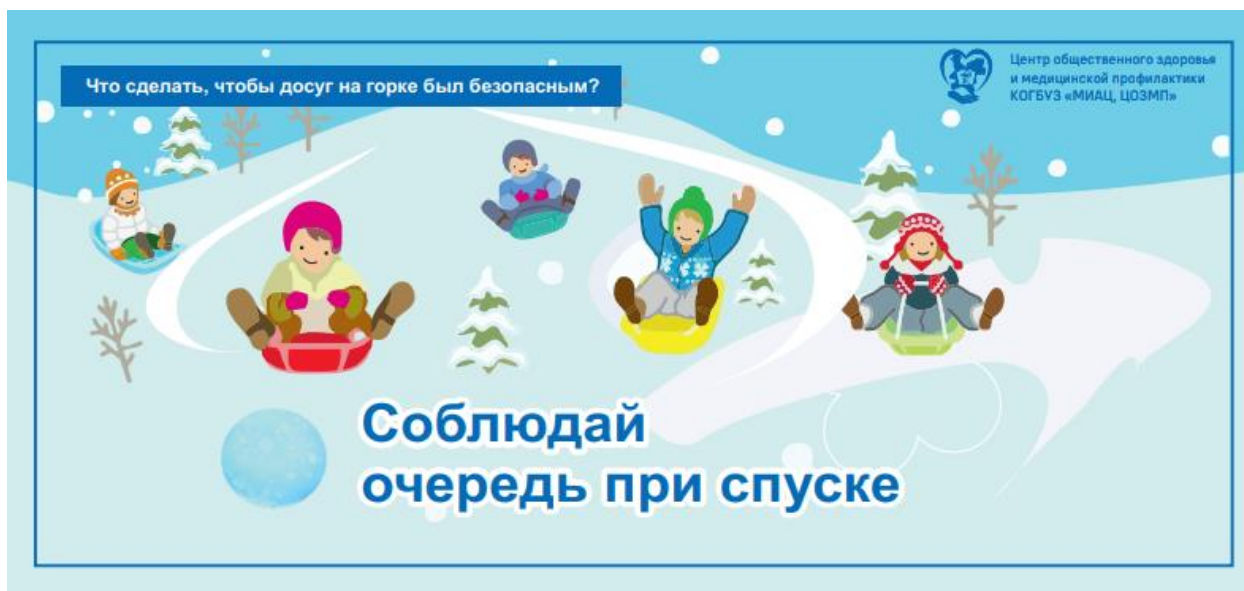
– **Травмы позвоночника и шеи.** Резкие удары при приземлении после подскока, особенно на тюбингах, могут вызвать травмы спины, шейного отдела позвоночника, сотрясения мозга.

– **Закручивание и завалы.** Неровности могут заставить средство катания (ледянку, тюбинг) закручиваться вокруг своей оси, что дезориентирует катающегося и повышает риск падения.

– **Столкновения с препятствиями.** Неровное покрытие может привести к неожиданному изменению траектории, из-за чего катающийся может выехать на участок с деревьями, камнями, ограждениями или другими людьми.

– **Сложности с торможением.** На неровной поверхности труднее замедлиться или остановиться, что увеличивает риск выезда за пределы безопасной зоны.

– **Повреждение средств катания.** Неровности могут привести к проколу или разрыву тюбинга, поломке санок или ледянки, что дополнительно повышает опасность.



Почему нужно соблюдать очередность при спуске с горы?

– **Предотвращение столкновений.** При беспорядочном спуске высока вероятность, что один человек столкнётся с другим внизу или на середине склона. Это может привести к: травмам, испугу, повреждению инвентаря.

– **Контроль скорости и траектории.** Когда люди спускаются поочерёдно, каждый имеет достаточно пространства для безопасного торможения. При одновременном спуске: сложно предугадать траекторию движения других; возрастает риск не успеть затормозить; увеличивается вероятность выезда за пределы безопасной зоны.

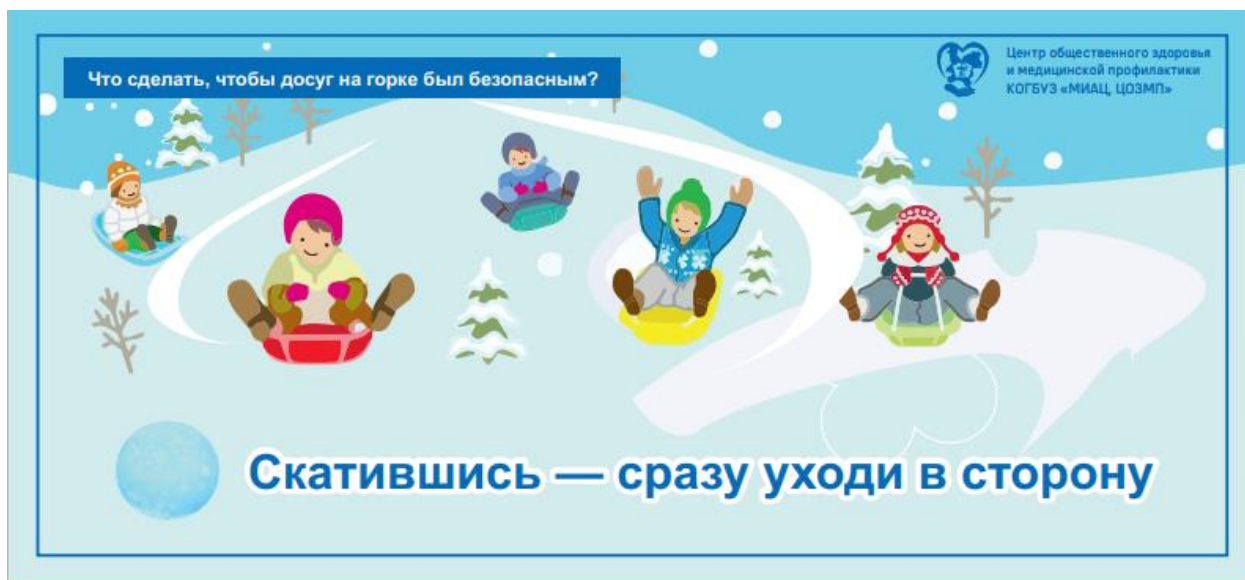
– **Организация пространства.** Очередь позволяет: чётко разграничить зоны старта и финиша; избежать толкучки у подножия горки; обеспечить свободный проход для поднимающихся наверх.

– **Соблюдение очереди:** снижает уровень стресса и тревоги (каждый знает, когда будет его очередь); исключает конфликты из-за «кто первый»; создаёт атмосферу доброжелательности и взаимоуважения.

– **Безопасность детей:** помогает взрослым контролировать процесс катания; учит дисциплине и правилам поведения в общественных местах; минимизирует риск паники при неожиданных ситуациях.

– **Беспорядочный спуск может:** повредить покрытие горки (образовать выбоины, бугры); привести к опасному нагромождению в зоне торможения.

**СОБЛЮДЕНИЕ ОЧЕРЕДИ — ЭТО ПРОСТОЙ,
НО ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ СДЕЛАТЬ КАТАНИЕ С ГОРКИ
БЕЗОПАСНЫМ, КОМФОРТНЫМ И ПРИЯТНЫМ ДЛЯ ВСЕХ
УЧАСТНИКОВ.**



Зачем и почему надо без промедления отходить в сторону, после того как движение прекратилось?

– **Предотвращение столкновений.** Если задержаться на финише, следующий скатывающийся человек может: не успеть затормозить; не иметь пространства для манёвра; врезаться в стоящего, получив или причинив травму.

– **Освобождение зоны торможения.** Если занято это место: новым спускающимся негде безопасно затормозить; возникает «эффект домино» — столкновения цепляются друг за друга; увеличивается риск выката на проезжую часть, деревья, скамейки и т. п.

– **Организация потока катающихся.** Когда все сразу уходят с пути, формируется чёткая схема: спуск → торможение → уход в сторону → подъём; нет толкучки и паники у подножия; каждый знает, куда двигаться после остановки.

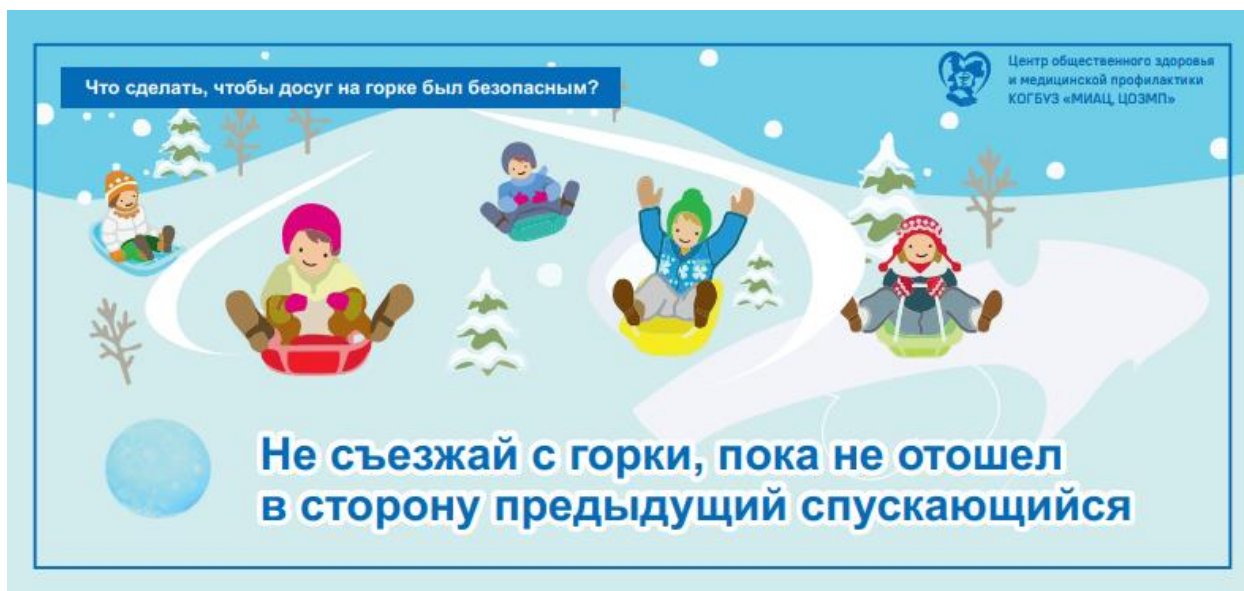
– **Снижение риска травм при падении.** Даже опытный катающийся может: потерять равновесие на выходе с горки; случайно задеть стоящего рядом; зацепиться за неподвижного человека и упасть.

– **Удобство для других участников.** Быстрое освобождение трассы позволяет: детям не бояться спускаться (они видят, что место безопасно); родителям контролировать процесс (нет «мёртвых зон» из-за стоящих).

– **Сохранение покрытия горки.** Если у подножия скапливаются люди, они: утрамбовывают снег/лёд в неподложенных местах; создают бугры и выбоины, мешающие торможению; могут повредить инвентарь (санки, тюбинги) при случайных наездах.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ СПУСКА:

1. Сразу откатиться/отойти на 2–3 метра от зоны торможения;
2. Не останавливаться лицом к горке (чтобы видеть подъезжающих);
3. Помочь тем, кто упал или запутался в снаряжении;
4. Дождаться своей очереди для нового подъёма.

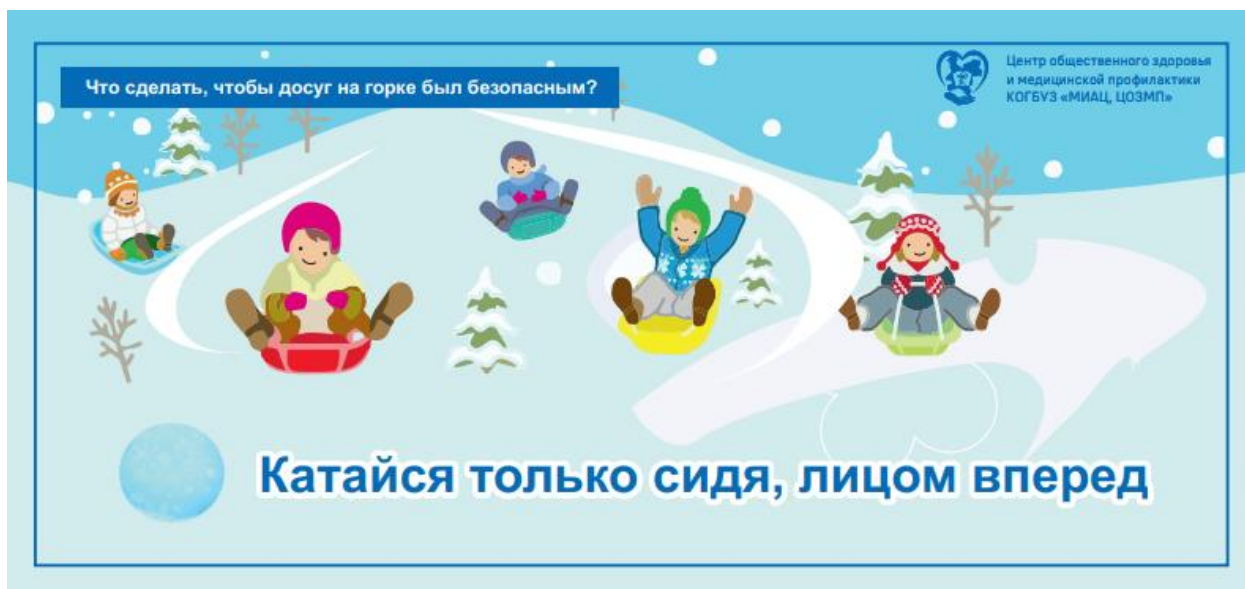


Почему важно дожждаться, когда предыдущий человек отошел в сторону?

- **Исключение столкновений.**
- **Гарантированное пространство для торможения.**
- **Чёткая организация потока.** Ожидание создаёт предсказуемую схему: спуск → торможение → уход в сторону → подъём;
- **Защита для неопытных катающихся.** Дети и новички могут потерять равновесие при выходе с горки, поэтому нуждаются в дополнительном времени для остановки.
- **Предотвращение цепных реакций (эффект «домино»).**
- **Уважение к другим участникам.** Ожидание демонстрирует: осознанное отношение к безопасности; вежливость и готовность соблюдать общие правила; ответственность за своё поведение на горке.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПЕРЕД СПУСКОМ:

1. Визуально убедитесь, что трасса свободна;
2. Дождитесь, пока предыдущий человек полностью покинет зону торможения (минимум 2–3 метра от финиша);
3. Если видите, что кто-то упал или запутался, отложите спуск;
4. После своего спуска сразу уходите в сторону, чтобы освободить путь следующим.



Почему именно такой способ считается безопасным при катании на «ватрушке»?

– **Контроль ситуации.** Видите траекторию спуска и возможные препятствия (деревья, камни, других катающихся); можете заранее сгруппироваться при угрозе столкновения; успеваете отреагировать на неожиданные изменения рельефа (ямы, бугры, выступы).

– **Правильная посадка и удержание.** Вы опираетесь на ягодицы в углублении ватрушки; надёжно держитесь за боковые ручки (это единственная точка контроля над снарядом); сохраняете баланс — центр тяжести находится над опорой.

– **Снижение риска травм при падении.** Если ватрушка перевернётся или резко затормозит: вы инстинктивно выставите руки вперёд, смягчая падение; меньше вероятность удара затылком или спиной о снег/лёд; проще сгруппироваться, поджав ноги к груди.

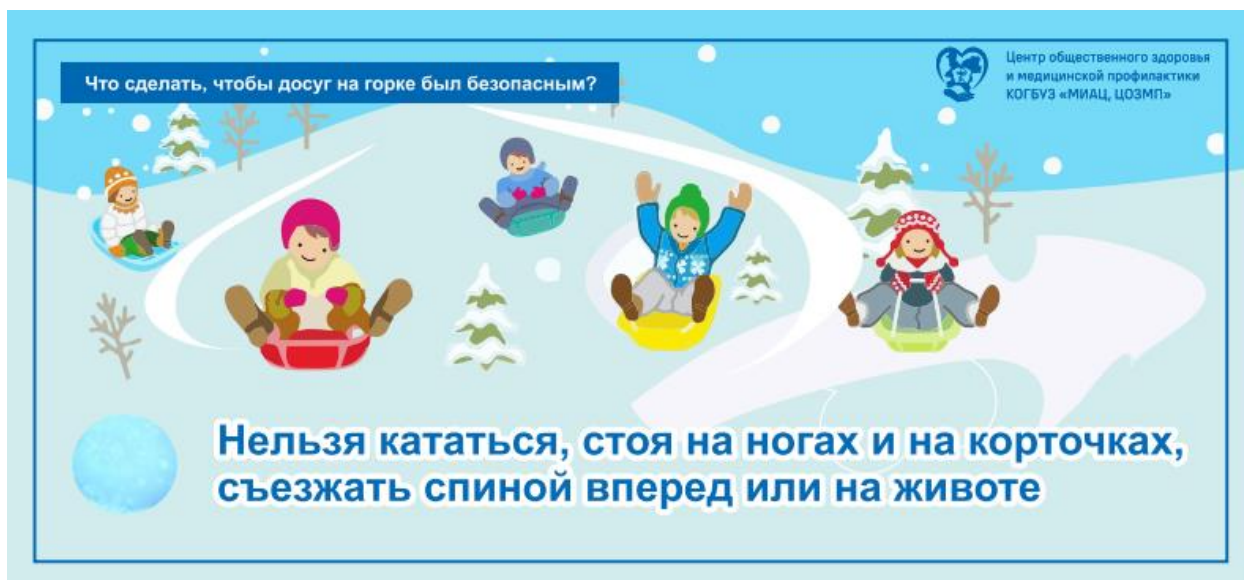
– **Предотвращение опасных манёвров.** При спуске **СПИНОЙ** вперёд: невозможно увидеть препятствие; сложно удержать равновесие (руки за спиной не дают опоры); возрастает риск запрокидывания головы назад при резком торможении, что грозит травмой шейного отдела позвоночника.

– **Соответствие конструкции ватрушки.** Тюбинг спроектирован для движения вперёд: ручки расположены так, чтобы хват был естественным при лицевой посадке; форма дна обеспечивает стабильное скольжение только в одном направлении; при движении спиной вперёд центр тяжести смещается, увеличивая вероятность переворота.

ЧТО ПРОИСХОДИТ ПРИ НЕПРАВИЛЬНОМ СПУСКЕ?

Если ехать спиной вперёд или боком:

1. Теряется контроль над направлением — ватрушка может закрутиться вокруг своей оси;
2. Возрастает скорость из-за неправильного распределения веса;
3. Затруднено торможение (ноги не могут коснуться снега для снижения скорости);
4. Повышается риск вылета из снаряда при резком повороте.



Чем эти способы катания опасны?

– **Потеря контроля над движением.** При любом неровном участке склона легко потерять равновесие и выпасть. На животе или спиной вперёд вы не видите траекторию — не сможете среагировать на препятствия.

– **Неправильная амортизация при ударах.**

Стоя: при падении первыми принимают удар колени, голень, лицо.

На корточках: высокая нагрузка на коленные суставы, риск вывихов и разрывов связок.

На животе: удар приходится на грудную клетку, живот, подбородок.

Спиной вперёд: невозможно сгруппироваться, удар в затылок или позвоночник.

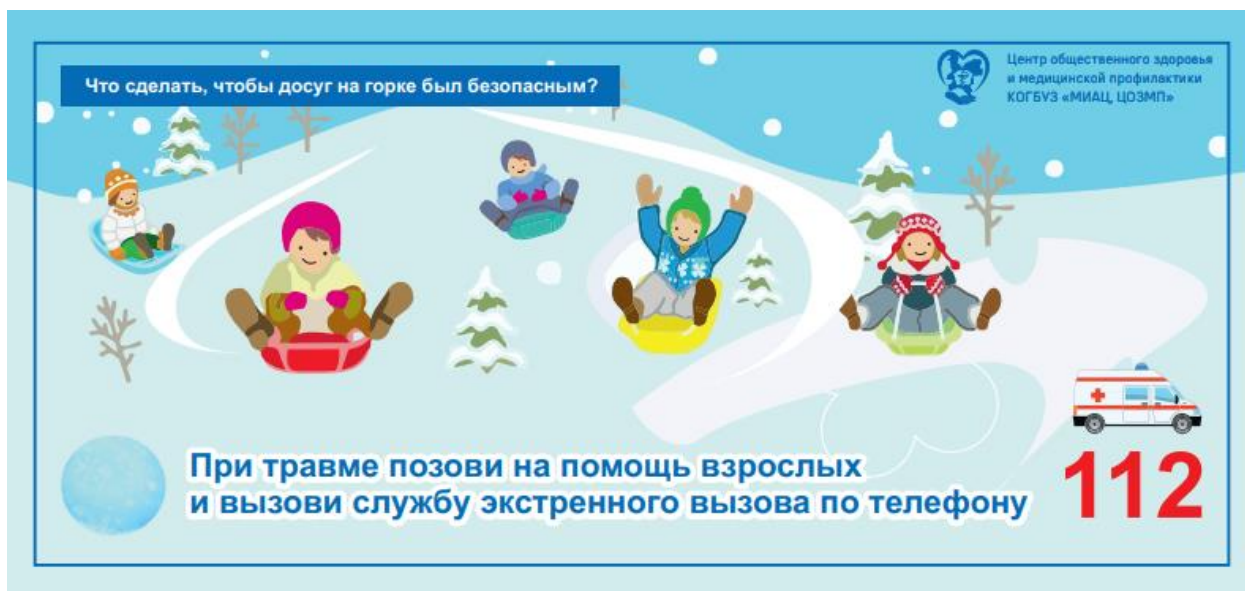
– **Ограниченная возможность торможения.** Сложно спрыгнуть с тубинга в экстренной ситуации. Возрастает вероятность неконтролируемого разгона и вылета за пределы трассы.

– **Риск запутывания и удушья.** При падении одежда или шарфы могут зацепиться за элементы тубинга. В положении на животе или спине сложнее освободиться самостоятельно.

– **Повышенная вероятность переворота.** Нестандартная посадка смещает центр тяжести. Тубинг начинает вращаться вокруг оси, полностью лишая катающегося ориентации. В перевёрнутом состоянии невозможно управлять движением.

ВАЖНО!

Нестандартные позы при катании на тубинге — это прямой путь к травмам. Соблюдение правил посадки (**сидя, лицом вперёд**) — единственное условие, позволяющее минимизировать риски и получить удовольствие от катания.



Что делать если вы сами получили травму или видите, что кто-то при катании неудачно упал, не может самостоятельно подняться?

– Сообщите об этом родителям или обратитесь за помощью к любому рядом стоящему взрослому.

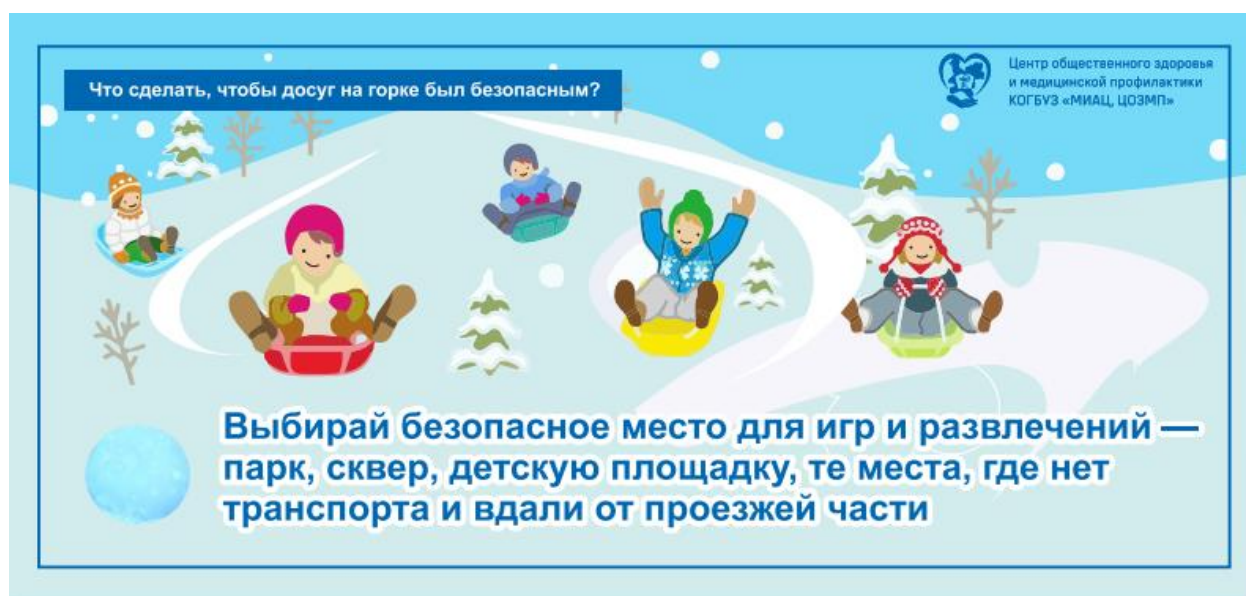
– При отсутствии взрослого, немедленно наберите 103 или 112. Сообщите диспетчеру:

1. точное местоположение (ориентиры, название улицы, номер дома);
2. количество пострадавших;
3. характер травмы (если известен);
4. вашу фамилию и телефон для связи.

– Даже если пострадавший кажется в сознании и не жалуется на боль, это не исключает серьёзных травм (например, сотрясения мозга, внутренних повреждений). Всегда вызывайте скорую помощь.

ПОМНИТЕ!

Ваша главная задача — дождаться квалифицированной медицинской помощи. Неправильные действия могут усугубить состояние пострадавшего.



Почему нужно кататься в безопасном месте?

Специально оборудованные горки и трассы созданы с учётом технических и санитарных норм, которые снижают вероятность опасных ситуаций.

– **Отсутствие скрытых опасностей.** Оборудованные горки регулярно осматриваются и поддерживаются в безопасном состоянии. На них нет ям, камней, корней деревьев, острых предметов или других препятствий, которые могут стать причиной падения или столкновения. В необорудованных местах такие риски высоки: например, под снегом может скрываться ледяная корка, трамплин или неровная поверхность.

– **Контролируемый уклон и длина склона.** Специально созданные трассы имеют оптимальный угол наклона и достаточную длину для безопасного торможения. На необорудованных склонах слишком крутой уклон или недостаточное пространство для остановки могут привести к выезду на проезжую часть, водоём или другие опасные зоны.

– **Защитные конструкции и зоны.** Оборудованные горки часто имеют бортики, мягкие ограждения в местах приземления и другие элементы, смягчающие удары. На стихийных склонах таких мер безопасности нет, что повышает риск серьёзных травм при падении.

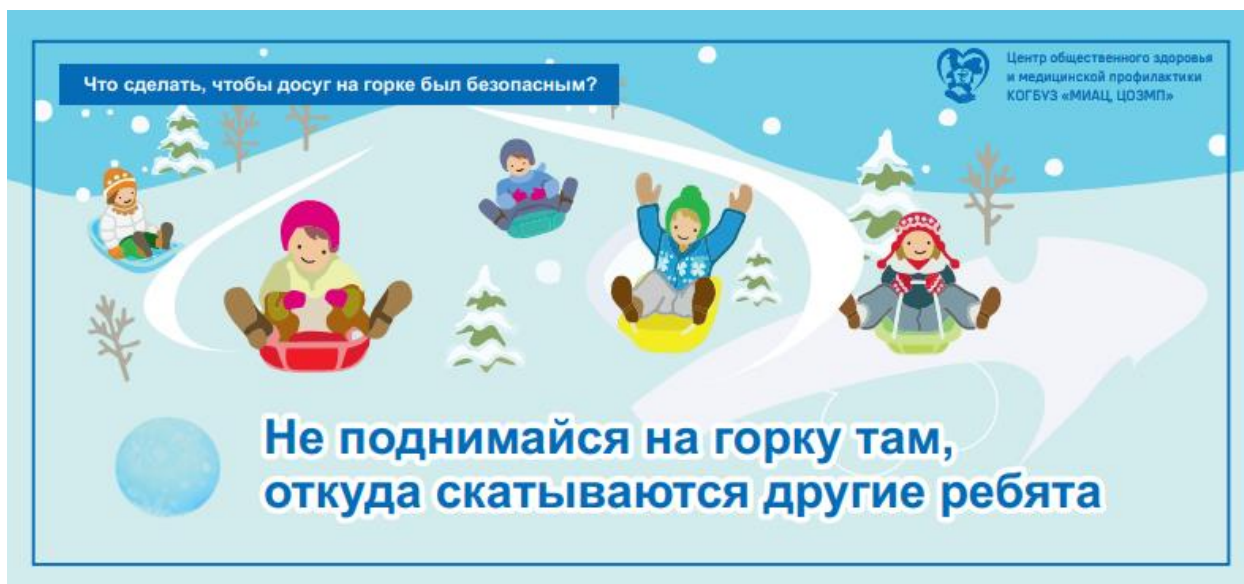
– **Снижение риска выезда на проезжую часть.** Оборудованные горки расположены вдали от дорог, что исключает возможность попадания под транспорт. Катание вблизи проезжей части крайне опасно: ребёнок может не заметить приближающуюся машину, а водитель в условиях скользкой дороги не сможет мгновенно остановиться.

СОБЛЮДЕНИЕ ЭТИХ МЕР ПОМОЖЕТ СДЕЛАТЬ КАТАНИЕ БЕЗОПАСНЫМ И ИЗБЕЖАТЬ ТРАГИЧЕСКИХ ПОСЛЕДСТВИЙ.



Что делать если у вас на пути возникло препятствие?

1. Постараться завалиться на бок — это поможет снизить силу удара и избежать падения на спину или голову, которые могут привести к серьёзным травмам (например, сотрясению мозга или перелому позвоночника).
2. Откатиться в сторону от ледяной поверхности — это позволит избежать скольжения и дополнительных травм при падении.
3. Если после падения вы испытываете сильную боль или не можете двигаться, обратитесь за помощью к взрослым или немедленно вызовите скорую помощь (наберите 103 или 112).



Почему нужно после спуска с горы подниматься в другом месте?

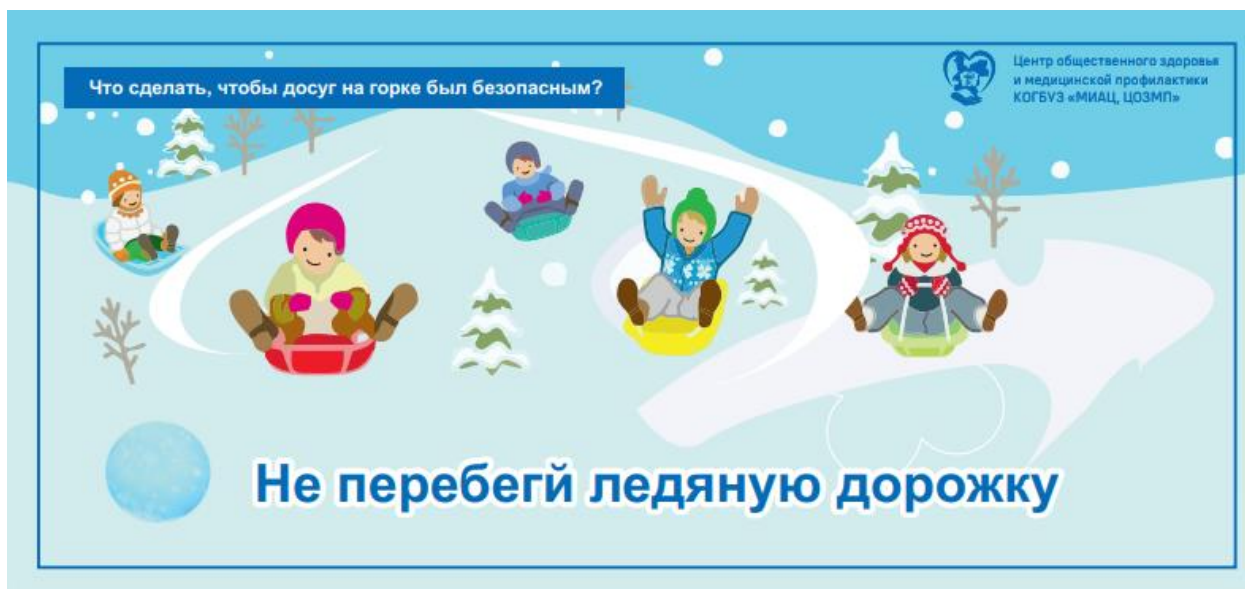
Запрещено взбираться на горку там, где навстречу скатываются другие люди, так как это может привести к столкновениям и травмам.

Если горка – специальная собранная конструкция – используйте только предназначенные для подъёма ступени с поручнями. Крепко держитесь за поручни при подъёме.

Если вы катаетесь по снежной или ледяной горке – поднимайтесь по боковым склонам, исключая пересечение с местом для спуска.

Не поднимайтесь по скату горки или по внешним элементам конструкции.

Двигайтесь по ходу движения, а не навстречу основной массе людей.



Почему лёд скользкий?

Что такое лёд? При температуре ниже 0°C молекулы воды выстраиваются в жёсткую кристаллическую решётку — это и есть лёд.

На льду легко поскользнуться из-за особого физического механизма, связанного со структурой льда и взаимодействием молекул.

При контакте подошвы обуви (или другого предмета) со льдом происходит нарушение упорядоченной кристаллической структуры льда на микроуровне. Это приводит к образованию тонкого слоя жидкой воды — именно он и делает поверхность скользкой.

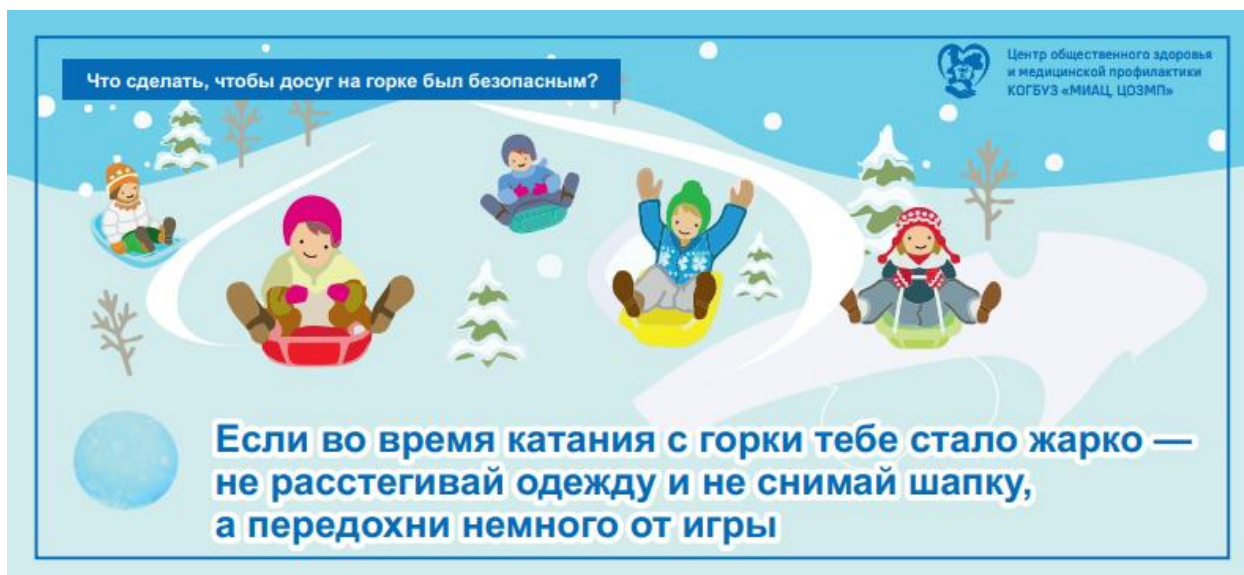
Когда вы наступаете на лёд, материал подошвы взаимодействует с молекулами льда. Это нарушает упорядоченное расположение молекул на поверхности.

Долгое время считалось, что лёд тает под весом человека или из-за трения. Современные исследования это опровергли.

Чтобы снизить риск падения на льду:

- носите обувь с противоскользящей подошвой;
- передвигайтесь медленно, наступая на всю стопу;
- избегайте резких движений и поворотов;

ПЕРЕСЕКАЯ ЛЕДЯНУЮ ДОРОЖКУ ПОПЕРЕК – ЛЕГКО ПОДСКОЛЬЗНУТЬСЯ И ПОПАСТЬ ПОД СПУСКАЮЩИХСЯ!



Почему становится жарко во время катания с горки?

– **Усиленная мышечная работа.** При подъёме на горку и последующем спуске активно работают мышцы ног, корпуса, рук. Мышечная активность повышает выработку тепла и эта энергия частично переходит в тепловую. Чем интенсивнее движение, тем сильнее разогревается тело.

– **Активация обмена веществ.** Физическая нагрузка ускоряет метаболизм: клетки потребляют больше кислорода и питательных веществ, выделяя больше тепла. Усиливается кровоток — тёплая кровь активнее циркулирует по телу, доставляя тепло к коже и поверхностным тканям.

– **Реакция нервной системы.** Катание с горки — эмоционально насыщенное занятие: волнение, азарт, выброс адреналина стимулируют симпатическую нервную систему. Пульс учащается, повышается артериальное давление, усиливается теплопродукция.

– **Эффект многослойной одежды.** Зимой мы надеваем тёплую одежду (куртки, штаны, шапки, шарфы), чтобы защититься от холода. Во время активной физической нагрузки эта одежда работает как «термос»: задерживает выделяемое телом тепло, не давая ему быстро рассеиваться. В результате температура под одеждой растёт, и мы ощущаем жар.

– **Потоотделение как реакция на перегрев.** Чтобы избежать перегрева, организм запускает механизм терморегуляции: усиливается потоотделение. Пот испаряется с поверхности кожи, охлаждая её, но сам процесс сигнализирует о том, что тело пытается сбросить избыточное тепло. Ощущение влажности под одеждой усиливает субъективное чувство жары.

Что делать, чтобы не перегреваться?

1. Одевайтесь соответственно: собираясь кататься, надевайте удобную, не сковывающую движение одежду.

2. Делайте перерывы: останавливайтесь на 1–2 минуты, чтобы остыть и восстановить дыхание.

3. Выбирайте дышащие материалы: одежда из синтетических влагоотводящих тканей или шерсти помогает испарять пот и снижает перегрев.



Чем опасен мобильный телефон при спуске?

– **Потеря концентрации и контроля.** Взгляд отрывается от траектории движения, чтобы посмотреть на экран. Вы не замечаете препятствий (деревьев, людей, ям, камней) и не успеваете среагировать. Даже 1–2 секунды отвлечения могут привести к столкновению или падению.

– **Нарушение баланса и координации.** Чтобы держать телефон, приходится ослабить хват за ручки тюбинга/санок или изменить позу. Одна рука занята — снижается устойчивость, сложнее удерживать равновесие. При резком толчке или повороте вы не сможете вовремя схватиться и сгруппироваться.

– **Невозможность вовремя затормозить или увернуться.** Реакция замедляется: пока вы смотрите в телефон, ситуация на склоне меняется. Нет времени на манёвр — например, завалиться на бок или откатиться в сторону при угрозе столкновения.

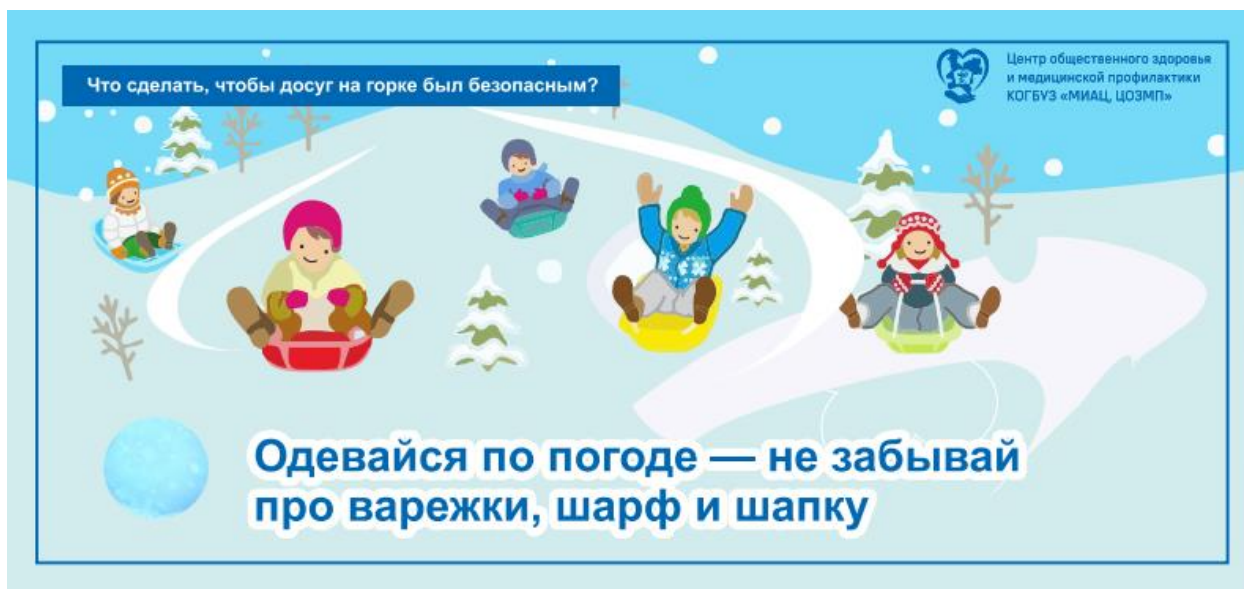
– **Риск выронить телефон.** На скорости устройство может выскользнуть из рук и разбиться. Попытка поймать телефон усиливает потерю равновесия. Упавший телефон на трассе становится препятствием для следующих катающихся.

– **Дополнительная травмоопасность.** В момент падения телефон в руке может стать источником травм (удары о корпус, экран). Если телефон закреплён на руке или одежде, он может зацепиться за препятствие и усилить рывок при падении.

Как действовать правильно?

1. Перед спуском уберите телефон в застегивающийся карман или рюкзак.
2. Если нужно сделать фото или видео — снимайте только до или после спуска, когда вы в безопасной зоне.
3. Если вам или кому-то рядом нужна помощь (например, вызвать скорую), сделайте это после остановки и выхода из зоны катания.

**ДАЖЕ «БЫСТРЫЙ ВЗГЛЯД» НА ЭКРАН ЧРЕВАТ ПОТЕРЕЙ
КОНТРОЛЯ: СКОРОСТЬ НА ГОРКЕ ВЫСОКА, А РЕАКЦИЯ
ЧЕЛОВЕКА ОГРАНИЧЕНА.**



Что значит одеваться по погоде?

– **Принцип многослойности** (особенно в холод): базовый слой (нательное бельё) — отводит влагу; утепляющий слой (свитер, флиса) — сохраняет тепло; защитный слой (куртка) — блокирует ветер и осадки.

Можно снимать/добавлять слои по мере изменения активности и температуры.

Выбор материалов: натуральные (хлопок, шерсть) — «дышат», хорошо сохраняют тепло; современные синтетические (флис, мембраны) — лёгкие, влагоотводящие, ветрозащитные.

– **Защита критических зон:**

1. голова (шапка) — через голову теряется много тепла;
2. шея (шарф) — защищает от ветра;
3. кисти и стопы — варежки теплее перчаток, обувь должна быть сухой и не тесной.

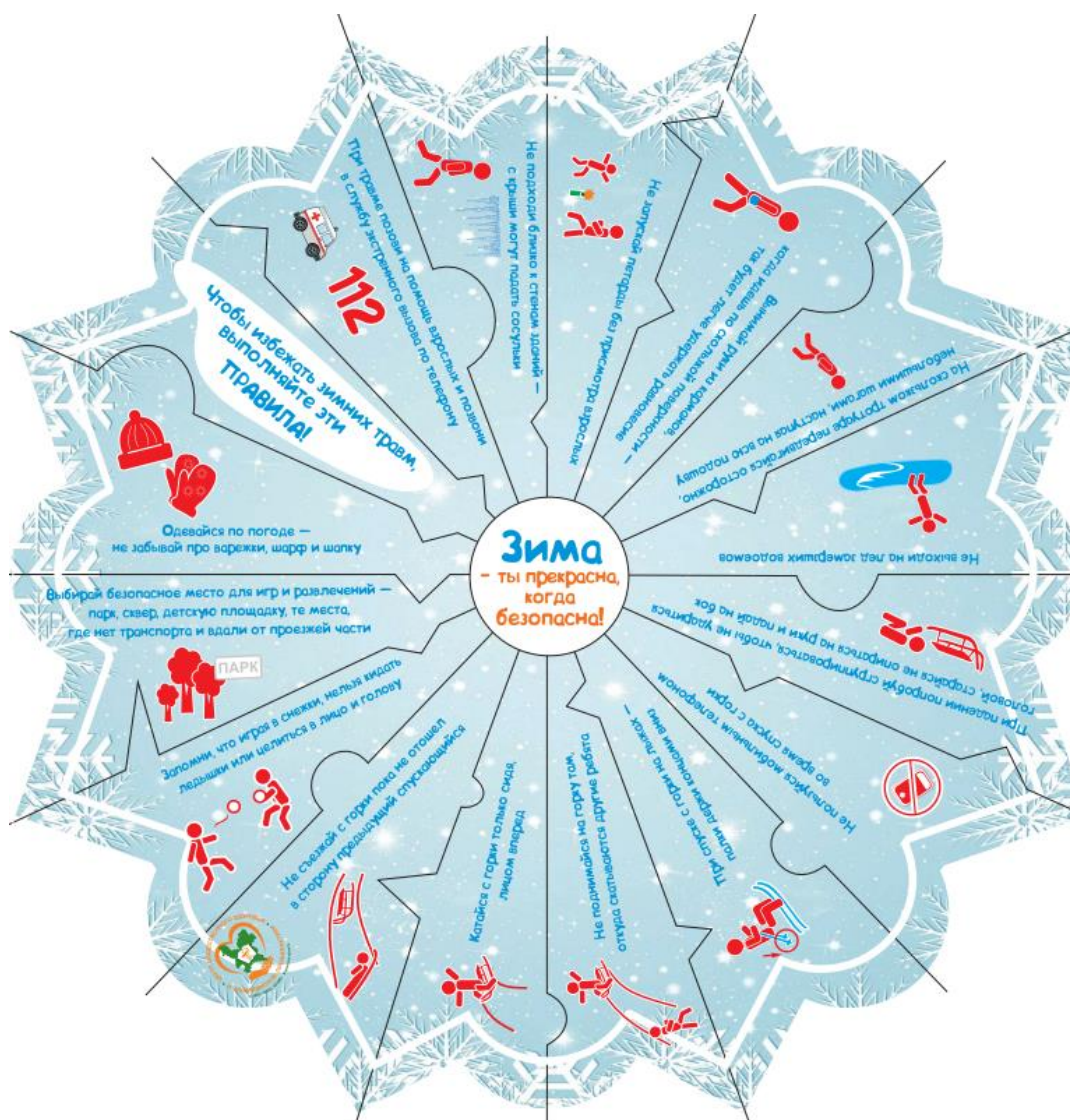
Зачем это делать?

1. Профилактика переохлаждения и обморожений. В холод неподходящая одежда ведёт к потере тепла, риску простуд, воспалений, обморожений.
2. Комфорт и работоспособность. Когда телу не холодно и не жарко, вы чувствуете себя бодро.
3. Защита от осадков и ветра. Промокшая одежда резко усиливает потерю тепла. Ветер ускоряет охлаждение (эффект «ветровой охлаждения»).
4. Сохранение здоровья дыхательных путей. Холодный сухой воздух при отсутствии защиты шеи и носа может провоцировать раздражение горла и бронхов.
5. Правильно подобранная одежда снижает риск заболеть, пропустить учёбу.



(игра с использованием пазла «Снежинка»)

Задача ребят – громко и четко объяснить по картинке правила безопасного поведения зимой на улице и собирать всю «снежинку» целиком.



Для чего и почему важно выполнять и соблюдать все правила поведения зимой на улице?

21



ЗАКЛАДКИ ТЕМАТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ

Зима — время забав и веселых игр.
Одно из самых популярных
развлечений в это время года —
катание с горки

Однако это всеми любимое
занятие может быть опасно,
потому что можно получить травму

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ при катании на снежных и ледяных горках

- Избегай горок с неровным
ледовым покрытием
- Соблюдай очередь
при спуске
- Скатившись — сразу
уходи в сторону
- Не съезжай с горки,
пока не отошел в сторону
предыдущий спускающийся
- Катайся только сидя,
лицом вперед
- Нельзя кататься, стоя на ногах
и на корточках, съезжать
спиной вперед или на животе
- Не поднимайся на горку там,
откуда скатываются другие
ребята



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Кировской области

Если уйти от столкновения
не получается, то постарайся
завалиться на бок или откатиться
в сторону от ледяной поверхности

Не перебегай
ледяную дорожку

Если во время катания
с горки тебе стало жарко —
не расстегивай одежду
и не снимай шапку,
а передохни от игры

Во время спуска с горки
не пользуйся мобильным
телефоном

При травме позови на помощь
взрослых и позвони
в службу экстренного
вызова по телефону 112

Одевайся по погоде —
не забывай про варежки,
шарф и шапку

Выбирай безопасное место
для игр и развлечений —
парк, сквер, детскую площадку,
те места, где нет транспорта
и вдали от проезжей части



Зима, ты прекрасна,
когда безопасна!

Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Кировской области

