

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.



ЧТО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ДОСУГ НА ГОРКЕ БЫЛ БЕЗОПАСНЫМ?

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

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 немного 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



БУДЬ ЗИМОЙ ОСМОТРИТЕЛЕН И ОСТОРОЖЕН!



Больше информации
на портале о здоровом
образе жизни «ТАК ЗДОРОВО»
Официальный ресурс
Министерства здравоохранения
Российской Федерации



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»
г. Киров, ул. Герцена, д. 49
тел. (8332) 38-90-17
e-mail: medprof43@mail.ru
www.prof.medkirov.ru



2023 год



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

Безопасность зимой: снежные горки

Советы для школьников

