

ВНИМАНИЕ, ГОЛОЛЕД!

Как не травмироваться на скользкой дороге



ОСТОРОЖНО: МОРОЗ!

В СИЛЬНЫЙ МОРОЗ НЕ ВЫХОДИ ИЗ ДОМА
БЕЗ НЕОБХОДИМОСТИ!

► КАК ОДЕТЬСЯ? ◀

Носи шапку,
закрывающую
уши.



Не выходи
на мороз
без варежек.



Используй
просторную
обувь.
В сапоги
или ботинки
положи теплые
стельки.



► КАК СОГРЕВАТЬСЯ? ◀

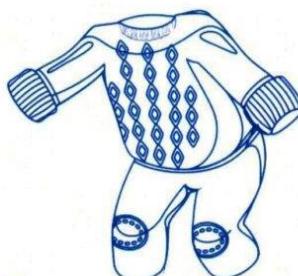
Смажь лицо жирным кремом.
Прячься от ветра.



Если ты замёрз,
скорее дойди до теплого помещения.
Каждые 15-20 минут
возвращайся в тепло и согревайся.



Носи
свободную
одежду.
Одевайся
в несколько
слоёв одежды.



Защищи
щёки
и подбородок
шарфом.



Надень
шерстяные
носки.



КАК ОБЕЗОПАСИТЬ ДЕТЕЙ ОТ ЗИМНИХ ТРАВМ

Значительное число детских травм зимой происходит из-за неумения правильно кататься на санках, лыжах, коньках.

Взрослые должны объяснить ребенку, что на санках:



нельзя кататься с гор, которые выходят на проезжую часть улицы или железнодорожное полотно;



спускаться следует только с пологих горок, без трамплинов, кочек, деревьев или кустов на пути;



перед спуском с горки нужно проверить, свободна ли трасса и не собираются ли ее пересекать с другого склона;



в момент падения нужно группироваться.



на санки можно садиться только верхом, ноги не следует ставить на полозья, а нужно держать с боков полусогнутыми;



Катанию на лыжах и коньках детей нужно учить, обеспечив средствами защиты: налокотниками, наколенниками, шлемами.

