

- не задерживаться внизу после спуска
 - использовать для ската горки с ровным покрытием
 - носить специальное снаряжение – наколенники, налокотники, шлем
 - при катании на тюбинге осуществлять правильную посадку – спина откинута назад, ноги согнуты в коленях
- > **Помните – тюбинг при спуске с горки может развивать скорость до 40 км/ч**

Правила безопасного катания на коньках.

- Осуществляйте катание на льду, прошедшем надлежащую проверку.
- Для катания используйте специальное снаряжение – наколенники, налокотники, хорошо заточенные и плотно фиксированные на голени коньки
- Не катайтесь на льду, сформированном на реке или других водоемах.
- Во время катания детей младшего возраста, присутствие взрослых обязательно
- Катайтесь не спеша

Безопасное катание на лыжах и сноуборде

- Подбирайте размер лыж и сноуборда в соответствии с ростом
- Необходимо наличие защитного снаряжения – наколенники, налокотники, шлем
- При спусках соблюдайте дистанцию не менее 30 метров
- Не прыгать с трамплина при отсутствии специальной подготовки
- При спуске на лыжах не выставляйте вперед лыжные палки

В настоящей памятке представлены основные принципы профилактики травматизма во время периода зимних прогулок и катаний.

Следование этим простым правилам позволит значительно снизить долю пострадавшего детского и взрослого населения в холодное время года