

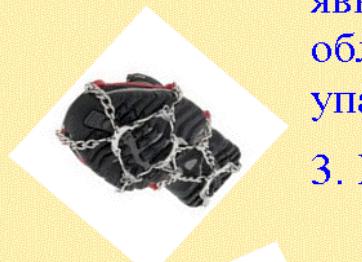
Внимание! Зима – сезон повышенного травматизма!



http://foto-tu.ru
НЕТ ТРАВМАТИЗМУ

Для предупреждения зимнего травматизма соблюдайте простые правила:

1. Зимняя обувь должна быть не только теплой, но удобной, нескользкой и на плоской ребристой подошве.
2. Ходить в гололедицу нужно немного скользя, как будто на маленьких лыжах. Желательно идти, как можно медленнее и мелкими шагами. Старайтесь обходить явные участки гололеда. Специально скользить по льду не стоит, это увеличивает обледенение подошвы. Запомните: чем быстрее вы идете, тем больше вы рискуете упасть.
3. При занятиях зимним спортом нужно соблюдать технику безопасности, пользоваться защитными аксессуарами (шлемы, налокотники, наколенники, и т. п.).
4. Важно научить ребенка технике безопасности при катании на санках, лыжах и коньках. Обеспечить детей необходимыми средствами защиты.



Помните: повышенное внимание и осторожность являются главными средствами для профилактики зимнего травматизма!

Не болейте! Радуйтесь зиме!

