

БЕЗОПАСНЫЙ ЛЕД

СОБУЛКИ, ГОЛОЛЕД

- На улице держись вдалеке от дождев. С крыши может упасть сосулька или обвалиться снег.
- Не ходи в играбельной зоне.
- На скользком тротуаре передвигайся небольшими шагами, ступи на ков шипами.
- Держи ноги по краю тротуара, там меньше раскатаного льда.
- По возможности держись за поручни, столбы, стены и другие опоры.
- Не лезь рука в карманы.
- Лучшая защита от гололеда – это удобная обувь с шипами для резиновой подошвы.
- В момент падения старайся сгруппироваться, чтобы не удариться головой.
- Падая не на спину, а на бок.
- Старайся при падении не опираться на руку.

ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ

- Играй в хоккей и катайся на коньках только на специально оборудованных катках.
- Даже опытные хоккеисты надевают налоцы, налоцетники и налокотники, бери с них пример.
- Нельзя кататься с горки, которые расположены рядом с проезжей частью.
- Когда играешь во дворе, будь осторожен, здесь тоже едет машина.
- Помни, ни один автомобиль не может остановиться сразу!

ТОНКИЙ ЛЕД

- Выходить на тонкий лед нельзя!
- Не пытайся проверить прочность льда, наступая на него.
- Но если ты оказался на льду, передвигайся мелкими скользящими шагами.
- Если лед начал трескаться, немедленно отойди назад скользящим шагом, не отрывая ступней ото льда.
- Если лед прорвался, и ты попал в воду, кричи, зови на помощь!
- Постарайся самостоятельно выбраться на лед.
- Бег резких движений выдохнуть глубоко или нырять головой на край льда.
- Постепенно вытаскивай на поверхность ноги.
- Выбравшись из воды, откатысь или отползи от нее.