

В целях снижения случаев травмирования и гибели детей, а также в целях обучения безопасному поведению.



Чего нельзя делать, катаясь на тюбинге



ПРАВДА ОБ ОБМОРОЖЕНИИ

- При обморожении под кожей образуются льдинки
- Обморожение можно не замечать несколько суток
- Обморозиться можно и при нуле градусов
- Натирать снегом обмороженное место опасно

МИФЫ ОБ ОБМОРОЖЕНИИ

- Обмороженное место надо растереть шерстяной тканью
- Главное ноги держать в тепле, в шапку носить не обязательно
- Шерстяные перчатки такие же теплые, как варежки
- Укутавшись в шарф, лицо не обморозится

Правила безопасности при крещенских купаниях

места купания должны быть расположены удаленно от берега

обязательно в конце прыжки должны быть установлены защитный мат для безопасного подхода к воде

глубина прыжки не должна превышать 1,5 м

Рекомендуется

- перед купанием раскрыть тело, сделать разминку
- находиться в прыжке не более 1 минуты из-за обильного выброса перекиси водорода
- после купания раскрыть обе верхние конечности, надеть сухую одежду
- после купания выпить горячий чай, лучше всего из вод, фруктов и ли трав

Запрещается

- купаться без представителей служб спасения
- купаться в темноте
- купаться детям без присмотра взрослых
- нырять в воду непосредственно со льда
- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения
- купаться группой более трех человек

Противопоказания

- воспалительные заболевания носоглотки
- орудовые сердечные заболевания
- заболевания центральной нервной системы
- заболевания периферической нервной системы
- сахарный диабет, гипертоническое
- туберкулез, конъюнктивит
- заболевания органов дыхания
- заболевания мочеполовой системы
- онкологические заболевания

ТЮБИНГ

правила безопасного катания

- Кататься только на специально подготовленных трассах со специальной поверхностью.
- Склон для катания должен быть уклоном не больше 20 градусов.
- Внизу склона должно быть достаточно места для торможения.
- Строго соблюдать дистанцию между трубами по очереди.
- Кататься на санках-ватрушках следует сидя. Не пытаться кататься стоя или прыгая, как на батуте.
- Нельзя кататься на тубинге вдвоем с ребенком: невозможно одной рукой удерживать ребенка, а другой тубинг.
- Никогда не привязывайте надутые санки к транспортным средствам.

НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ ОПАСНОСТИ СЕБЯ И БЛИЗКИХ!

ЕСЛИ ТЫ ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЕД!

СПАС ЭКСТРИМ

ПОМОГИТЕ!
НА ПОМОЩЬ!

ГРОМКО ЗОВИ
НА ПОМОЩЬ

ШИРОКО РАССИНЬ РУКИ,
чтобы не погрузиться
в воду с головой

ПОПРОБУЙ ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ЛИШНИХ ТЯЖЕСТЕЙ

НЕ ПАНИКУЙ,
НЕ ТРАТЬ СИЛЫ
НА РЕЗКИЕ ДВИЖЕНИЯ

ПЫТАЙСЯ ВЫВЕРНУТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО, НАВАЛИВШИСЬ
ВСЕМ ТУЛОВИЩЕМ НА ЛЕД. ГЛАВНОЕ – ПОСТАРАЙСЯ
ОБЕСПЕЧИТЬ НАИБОЛЕЕ ШИРОКУЮ ПЛОЩАДЬ

