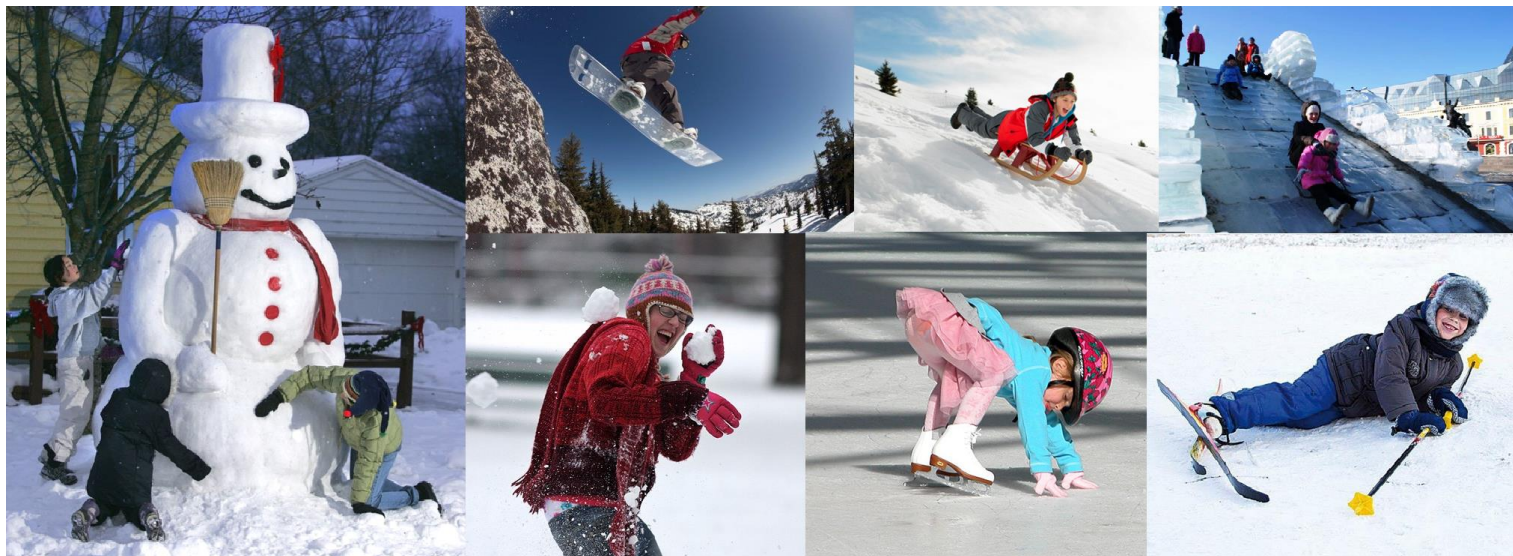




Во избежание лишних стрессов и травматизма на зимних прогулках:



1) необходимо правильно выбирать одежду и обувь: одежда должна быть теплой, многослойной, свободной; а обувь лучше – лёгкие и удобные сапожки или ботинки с нескользкой подошвой; 2) на любой зимней прогулке лучше подальше держаться от скатов крыш, балконов и т.д., т.к. в любую секунду может оттуда упасть сосулька или ком снега; 3) на горках важно быть внимательным и дисциплинированным, т.к. во время весёлого активного зимнего отдыха надо помнить о правилах поведения: важно внимательно осмотреть место спуска, т.к. возможны удары о окружающие сооружения и деревья; прежде, чем съехать с горки, надо убедиться в отсутствии других детей на протяжении всего спуска; нельзя подниматься на горку по той же дорожке, которую используют для спуска; всегда надо помнить, что любой водоём, который используется в качестве катка – очень опасное место, т.к. лёд считается крепким, если его толщина превышает 10 сантиметров, но как проверить толщину льда на любом ближайшем водоёме? 4) на скользких местах надо передвигаться мелкими шагами, если Вы поскользнулись, надо присесть, сгруппироваться, приземлиться на бок и перекатиться, подниматься только в отсутствии травм; 5) если никого нет рядом, кто может оказать помощь, надо лечь на живот, затем встать на четвереньки и только потом пытаться, на что-нибудь опираясь, выпрямиться; 6) если есть резкая боль – строго запрещается двигаться, необходимо срочно вызывать скорую медицинскую помощь по телефонам: 103 (03) или 112!!!



Служба здоровья ГБОУ лицея № 533
Санкт-Петербурга,
валеолог Боровская Е. М.

