



БЕЗОПАСНОСТЬ НА КАТКЕ

- ВЫБИРАЙТЕ ДЛЯ КАТАНИЯ ТОЛЬКО СПЕЦИАЛЬНО ОБОРУДОВАННЫЕ КАТКИ
- КАТАТЬСЯ ЛУЧШЕ ДНЁМ ИЛИ ПРИ ЯРКОМ ИСКУССТВЕННОМ ОСВЕЩЕНИИ
- ДЕТИ ДОЛЖНЫ КАТАТЬСЯ ТОЛЬКО ПОД ПРИСМОТРОМ ВЗРОСЛЫХ

! ЛЁД НА ОЗЕРЕ ИЛИ РЕКЕ МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСЕН

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ COVID-19

- ПОСЕТИТЕЛЯМ ИЗМЕРЯЮТ ТЕМПЕРАТУРУ
- ЧИСЛО ОДНОВРЕМЕННО КАТАЮЩИХСЯ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ
- КАТАЮЩИЕСЯ СОБЛЮДАЮТ ДИСТАНЦИЮ 1,5 МЕТРА

В РАЗДЕВАЛКЕ НЕОБХОДИМО:

- СОБЛЮДАТЬ СОЦИАЛЬНУЮ ДИСТАНЦИЮ 1,5 МЕТРА
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЗАЩИТНУЮ МАСКУ И ПЕРЧАТКИ

ИЗБЕГАЙТЕ СТОЛКНОВЕНИЙ!

- ДВИГАЙТЕСЬ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ОБЩЕГО ДВИЖЕНИЯ
- НЕ ВЫПОЛНЯЙТЕ ЭЛЕМЕНТЫ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ, ЕСЛИ РЯДОМ МНОГО ЛЮДЕЙ



ОПАСНО!

ВЫХОДИТЬ НА ЛЁД БЕЗ КОНЬКОВ

ЗАПРЕЩЕНО!

ВЫХОДИТЬ НА ЛЁД ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ ЛЕДОВОГО КОМБАЙНА ПРИНОСИТЬ НА ЛЁД ЕДУ И НАПИТКИ

egon.rospotrebnadzor.ru

ЛЕДОВЫЕ ОПАСНОСТИ

ТРАВМЫ:

- РАСТЯЖЕНИЯ, ПЕРЕЛОМЫ
- ТРАВМЫ ГОЛОВЫ
- РАЗРЫВЫ СВЯЗОК
- ПОРЕЗЫ
- ТРАВМЫ ЗАПЯСТЬЯ И КИСТИ

ЗАЩИТА:

- НАКОЛЕННИКИ И ЗАЩИТНЫЙ ШЛЕМ
- ОДЕЖДА НЕ СТЕСНЯЮЩАЯ ДВИЖЕНИЙ
- КОНЬКИ - ТОЧНО ПО РАЗМЕРУ, КРЕПКО ЗАСТЕГНУТЫ, ХОРОШО ЗАТОЧЕНЫ
- ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАЗМИНКА

ПОМНИТЕ!

АЛКОГОЛЬНОЕ ОПЬЯНЕНИЕ ИЛИ УСТАЛОСТЬ УВЕЛИЧИВАЮТ ВЕРОЯТНОСТЬ ТРАВМ

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ



ВНИМАНИЕ!

Безопасным считается лед не тоньше 10 см.



ЕСЛИ ТЫ ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЁД!



- Если ты провалился под лёд, немедленно избавься от предметов, которые держал в руках.
- Раскинь руки как можно шире, чтобы удержаться за кромку льда, не повредив её.
- Переместись к тому краю, где тебя не унесёт подводным течением.
- Вылезай на лёд ползком, не делая резких движений, прижимая грудь к ледяной поверхности.
- Выбравшись из воды, откатись к тому месту, откуда пришел, и дальше передвигайся ползком.



• Если ты не в силах перемещаться самостоятельно, раскинь ноги и руки как можно шире и зови на помощь.

ЕСЛИ ТЫ УВИДЕЛ, КАК ЧЕЛОВЕК ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЁД

- Дай ему знать, что помощь придет.
- Немедленно зови на помощь взрослых.
- Позвони в службу спасения по телефону 112.



СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНО!

- Ни в коем случае не ходи весной по льду, особенно под мостами, вблизи поворотов реки и возле берега. В этих местах лед тает раньше.
- К кромке льда не приближайтесь ни в коем случае!
- Не вставайте на отколовшиеся от общей поверхности льдины, так как они могут перевернуться, и вы провалитесь под лёд.
- Очень опасен ноздреватый лед, который представляет собой замерзший во время метели снег.



РЕКОМЕНДУЕТСЯ!



- При движении по льду группой соблюдать дистанцию друг от друга 5-6 метров.
- При переходе водоема на лыжах пользоваться проложенной лыжней.
- Если лед непрочен, необходимо прекратить движение и возвращаться по своим следам скользящим шагом, без отрыва ног от поверхности льда.
- Если лёд очень тонкий и трещит под ногами, ложись на лёд и перемещайся ползком или перекатывайся.