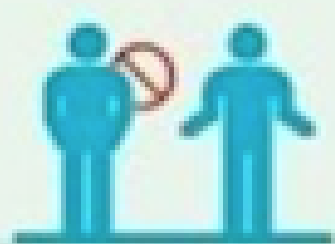


Предотвращение детского травматизма с учетом сезонности

Лето - ты прекрасно, когда безопасно!

Правила катания на велосипеде, роликовых коньках, скейтборде и самокате

- ПЕРЕД КАТАНИЕМ УБЕДИСЬ, ЧТО НЕТ НЕИСПРАВНОСТЕЙ
- РОЛИКОВЫЕ КОНЬКИ ЗАСТЕГНИ НАДЕЖНО
- НАДЕВАЙ СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (ШЛЕМ, НАКОЛЕННИКИ И НАЛОКОТНИКИ)
- ВЕЧЕРОМ И В ПАСМУРНУЮ ПОГОДУ НАДЕВАЙ СВЕТОВОЗВРАЩАТЕЛИ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ СТОЛКНОВЕНИЯ
- НЕ МЕШАЙ ДВИЖЕНИЮ ПЕШЕХОДОВ, КАТАЙСЯ ВДАЛИ ОТ ДОРОГИ И МНОГОЛЮДНЫХ МЕСТ
- НЕ КАТАЙСЯ ПО ЛУЖАМ, ПЕСКУ И МОКРОМУ АСФАЛЬТУ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ПАДЕНИЙ
- НЕ ПЕРЕЕЗЖАЙ ДОРОГУ НА ВЕЛОСИПЕДЕ, СКЕЙТБОРДЕ И САМОКАТЕ, ПЕРЕХОДИ ЕЕ ПЕШКОМ ТОЛЬКО ПО ПЕШЕХОДНОМУ ПЕРЕХОДУ
- Согласно правилам дорожного движения, детям до 14 лет разрешено ездить на велосипеде только по тротуарам и пешеходным зонам, пешеходным, велосипедным и велопешеходным дорожкам и запрещено ездить по проезжей части.
- Дети до 7 лет должны быть в сопровождении взрослых.
- Детям старше 14 лет разрешено двигаться по велосипедной и велопешеходной дорожкам и полосе для велосипедистов. В случае их отсутствия допустимо ехать по правому краю проезжей части.



1

Старайтесь идти медленно, не держите руки в карманах – балансируйте ими при движении



2

Используйте удобную, не скользящую обувь



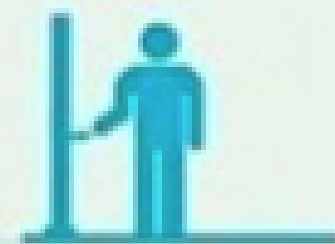
3

Шагая, желательно наступать на всю подошву и при ходьбе не поднимать высоко ноги.

Чтобы не получить травму, достаточно выполнять простые правила. Запомните их и передайте своим пожилым родственникам. Берегите себя и близких!



4



Держаться лучше всего обочины тротуара или ближе к стенам зданий.

5



Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

6



Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения.

7



Если вы упали и испытываете резкую боль, головокружение, попросите помощи у прохожих, вызовите скорую помощь, обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи.