

## Травматизм в условиях летнего отдыха

### Принципы безопасного отдыха вблизи водоемов

- Купайтесь только во время открытия купального сезона, в подходящих погодных условиях
- Перед выбором места убедитесь, что купание в нем разрешено
- Старайтесь подбирать места для купания, на которых дежурит спасательная бригада
- Во время купания убедитесь, что температура воды приемлема
- Дети обязательно осуществляют купание исключительно в присутствии взрослых
- Не осуществляйте купание в состоянии опьянения

### Принципы безопасного нахождения в парковой зоне

- Перед выходом проверяйте прогноз погоды, чтобы подобрать правильную одежду и дополнительное снаряжение в случае высокой температуры или дождя
- Заранее продумывайте маршрут для профилактики падения с обрыва и т.д.
- При прогулках в ночное время суток старайтесь гулять по освещенным участкам местности или используйте фонарь
- Не взаимодействуйте с дикими животными
- Берите с собой бинт и антисептик на случай появления раны

### Правила безопасного нахождения на загородных участках и дачах

- При передвижении по дорогам и вблизи них соблюдайте правила дорожного движения
- Используйте электрические и бензоинструменты с крайней осторожностью, заранее надев средства защиты
- Передвигайтесь осмотрительно, всегда анализируя обстановку вокруг на предмет работы инструментов и приборов поблизости, а также других источников опасности
- С осторожностью взаимодействуйте с крупными домашними животными: коровы, лошади и т.д.
- Не взаимодействуйте с дикими животным
- Предварительно узнайте адреса ближайших пунктов медицинской помощи в вашей местности

## Травматизм при катании на электросамокате в условиях городской местности

### Подготовка к поездке

- Не употребляйте алкоголь и сильнодействующие препараты перед тем, как начать движение
- Начиная поездку, убедитесь, что средство передвижения исправно и готово к использованию
- По возможности используйте средства защиты – наколенники, налокотники, шлем
- При катании в темное время суток используйте светоотражающие наклейки, специальные фонари
- Предварительно изучите правила дорожного движения, касающиеся средств индивидуальной мобильности

### Принципы безопасного катания

- Во время движения соблюдайте скоростной режим
- Передвигайтесь исключительно в пределах специально выделенных дорожек
- В случае отсутствия выделенной полосы двигайтесь в местах наименьшего скопления людей
- Для катания выбирайте маршрут с наиболее ровной поверхностью, без ям и выбоин
- Вблизи школ, детских садов снижайте скорость
- Не катайтесь вдвоем на средствах передвижения, которые рассчитаны на одного человека
- При катании в случае наличия у транспортного средства руля держитесь за него обеими руками
- При пересечении пешеходного перехода сойдите с транспортного средства и перевезите его вручную

## Травматизм в условиях зимних прогулок и катаний

Как избежать травмы во время прогулки

- Подбирайте правильную обувь, соответствующую температуре на улице и имеющую специальное противоскользящее покрытие
- На скользких участках перемещайте ноги, не отрывая подошву от поверхности, держите колени слегка согнутыми
- При необходимости пользуйтесь противогололедными аксессуарами – специальными пластинами для подошвы, цепями с шипами и т. д., позволяющими увеличить силу трения при контакте обуви с поверхностью
- Не спешите

Принципы безопасного катания со снежной горки

- Не поднимайтесь на горку там, где с нее производят скатывание
- Не осуществляйте спуск, пока предыдущий человек находится на линии ската
- Не задерживайтесь внизу после спуска
- Используйте для ската горки с ровным покрытием
- Носите специальное снаряжение – наколенники, налокотники, шлем
- При катании на тюбинге осуществляйте правильную посадку – спина откинута назад, ноги согнуты в коленях
- Помните – тюбинг при спуске с горки может развивать скорость до 40 км/ч

### Правила безопасного катания на коньках

- Осуществляйте катание на льду, который прошел надлежащую проверку
- Для катания используйте специальное снаряжение – наколенники, налокотники, хорошо заточенные и плотно фиксированные на голени коньки
- Не катайтесь на льду, сформированном на реке или других водоемах
- Во время катания детей младшего возраста присутствие взрослых обязательно
- Катайтесь не спеша

### Безопасное катание на лыжах и сноуборде

- Подбирайте размер лыж и сноуборда в соответствии с ростом
- Необходимо наличие защитного снаряжения – наколенники, налокотники, шлем
- При спусках соблюдайте дистанцию не менее 30 метров
- Не прыгайте с трамплина при отсутствии специальной подготовки
- При спуске на лыжах не выставляйте вперед лыжные палки