

## ПАМЯТКА по безопасному поведению на спортивно-игровых площадках.

### Безопасность на качели



- Если качели очень тяжёлые (например, железные), нельзя спрыгивать на лету, ты можешь не успеть отбежать, и тогда качели ударят тебя прямо в затылок или в спину.
- Если ты любишь сам раскачивать качели, то должен всегда помнить: если их толкнуть сильнее и не поймать, качели попадут прямо тебе в лицо.
- Не бегай рядом с качелями! Может случиться так, что другой ребёнок не успеет затормозить, и вы оба получите травмы.
- Пластмассовые качели на верёвочках тоже небезопасны. Если ты на них сильно раскачаешься, то, наклонившись вперёд, можешь легко перевернуть сиденье своим весом.
- В зимнее время за поручни качелей держись особенно крепко. На руках у тебя обязательно должны быть рукавички или перчатки — они предохранят руки от примораживания к железным поручням.

**На спортивной и игровой площадках установлены турники, «шведские стенки» перекладины, качели которые очень любят дети.**



Чтобы с ребёнком не произошло беды, запомните несколько советов.

## **ВНИМАНИЕ!**

1. Не отходите от ребенка, если он забирается высоко, — он может посмотреть вниз, но испугаться высоты и отпустить руки. Если вы не успеете подбежать, ребёнок упадет вниз на спину, а с турника — вниз головой.

2. Следите за тем, чтобы площадка вокруг различных приспособлений для лазанья (турников, лестниц и т.д.) была мягкой.

3. Обязательно проверяйте, чтобы ворота (футбольные, хоккейные, гандбольные), лестницы-радуги, турники (как и качели) были хорошо закреплены и надёжно вкопаны в землю.

4. Чтобы избежать сильных падений, всегда надо смотреть под ноги.

– падения и ушибы могут быть вызваны неудобной обувью, неправильно надетой обувью и одеждой.

– ушибы могут быть вызваны при сильном размахивании рук или ног.

– запрещается сильно размахивать оборудованием предметных игр.

– при работе на спортивных снарядах запрещается нарушать правила безопасности.

5. Не оставляйте на площадке детей без присмотра взрослого.

6. Не ломайте инвентарь, покрытие и ограждение спортивных площадок;

Проблема безопасной жизнедеятельности стала актуальной в современном мире.

Дети при неумелом поведении дома, на улице, на игровой и спортивной площадках, могут принести вред своему здоровью.

**ЗДОРОВЬЕ - это самая главная ценность в жизни человека!**