**Совет родителям**‼‼‼ [Выбирайте коньки](https://findmykids.org/blog/ru/kak-nauchit-rebyonka-katatsya-na-konkakh) на полразмера-размер больше, чем обувь ребёнка.

* всегда надевайте на ребёнка защитный шлем, наколенники и налокотники;
* для похода на каток с начинающим конькобежцем выбирайте время, когда на площадке мало других людей: относительная безлюдность поможет избежать травм;
* старайтесь всегда быть поблизости, чтобы помочь ребёнку в случае необходимости;
* в первый раз на катке ограничьтесь хождением с одного края катка до другого боковым приставным шагом;
* научите ребёнка технике правильного падения: группироваться и падать на бок.

Дорогие наши родители, так как в нашем селе открылся каток, и многие из вас водят своих детей. Важно напомнить вам про безопасность на льду.

**Катание на коньках: поведение на льду**

**Совет родителям**‼‼‼ Научите детей правильно падать: на бок, подгибая колени и стараясь смягчить падение руками. Расскажите, что падение на спину или вперёд на руки, может привести к серьезным травмам.

* **накормите ребёнка питательным блюдом — на морозе тратится гораздо больше энергии, чем в тепле;**
* **проследите за тем, чтобы ребёнок полностью оделся (застегнул замки, надел шапку и варежки) до того, как выйти за дверь;**
* **объясните, что во время игр нельзя слишком сильно толкать других детей, особенно тех, кто младше и слабее;**
* **предупредите ребёнка об опасности прыжков в сугроб, где может скрываться что угодно: осколки, мусор, острые камни.**

**Безопасная зимняя прогулка начинается у дверей дома. Подготовьтесь к выходу на улицу с детьми заранее:**

БЕЗОПАСНАЯ ПРОГУЛКА