

## Правила безопасного поведения во время катания на качелях

Качаться на качелях не только весело, но и полезно, потому что это тренирует вестибулярный аппарат, развивает координацию движений, улучшает осанку, укрепляет мышцы спины, пресса, ног и подколенные сухожилия.

При этом очень важно следовать правилам безопасного катания:

1. Кататься можно только на исправных качелях.
2. Нельзя кататься стоя на ногах, спрыгивать во время катания.
3. Нельзя подходить близко, если катаются другие дети.
4. Нельзя вставать ни перед качелями, ни за ними. Стоять можно только сбоку!
5. Нельзя раскачивать пустые качели.
6. При падении с качелей нельзя сразу вставать, чтобы не получить удар по голове или спине.
7. Перед тем как спрыгнуть с качелей, надо обязательно притормозить.

Уважаемые родители возьмите себе на заметку и научите детей правилам безопасного поведения во время катания на качелях!

Врач-гигиенист отделения  
общественного здоровья  
Алла Зинович