



# ВЕСЁЛЫЕ КАЧЕЛИ

(правила безопасного поведения во время катания)

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

Кататься можно только на исправных качелях

Нельзя кататься стоя на ногах, спрыгивать во время катания

Нельзя подходить близко, если катаются другие дети

Нельзя вставать ни перед качелями, ни за ними. Стоять можно только сбоку!

При падении с качелей нельзя сразу вставать, чтобы не получить удар по голове или спине

Перед тем, как спрыгнуть с качелей, надо обязательно притормозить!

**Следуйте правилам безопасного катания!**

