



Правила катания на горке



*В теплых шубах и ушанках
Снежной зимнею порой
Детвора на быстрых санках
Вихрем мчит с горы крутой.*

*На ветру ребячьи лица
Разгорелись кумачом.
Пусть колючий снег пылится,
Пусть мороз сердитый злится -
Все ребятам нипочем!*

И. Беляков

ИНСТРУКЦИЯ по правилам безопасности на СНЕЖНОЙ (ЛЕДЯНОЙ) ГОРКЕ

1. Общие требования безопасности к снежной (ледяной) горке

1.1. Форма спуска (желоба) снежной (ледяной) горки должна быть вогнутой, с краями высотой не менее 10-и сантиметров.

1.2. Длина спуска (желоба) снежной (ледяной) горки должна быть в соотношении 1:6 (т.е. если при высоте снежной (ледяной) горки 1 метр длина спуска не менее 6 метров)

1.3. Сторона подъема не снежную (ледяную горку) должна быть некрутой, в ней должны быть вырублены ступени не более 20 сантиметров в высоту и не менее 20 сантиметров в глубину.

1.4. Вершина снежной (ледяной) горки должна быть оборудована защитными перилами (барьерами) высотой не менее 40 сантиметров, препятствующими падению.

1.5. Перед катанием внимательно осмотреть: на снежной (ледяной) горке вдоль спуска не должно быть острых кусков льда, травмоопасных и посторонних предметов.

2. Правила безопасности перед катанием со снежной (ледяной) горки

Зимние игры не обходятся без падений, поэтому, необходимо научить правильно падать.

2.1. Падать желательно на бок с перекатом на спину (падая на бок, на спину – подбородок нужно прижать к груди, чтобы сохранить голову).

2.2. При падении вперед, голову нужно, наоборот максимально откинуть назад, чтобы уберечь лицо от травм (руки можно выставлять вперед, но, не сильно напрягая, чтобы сохранить запястья).

2.3. Желательно «потренироваться в падениях» в неглубокий снег и дать домашнее задание потренироваться дома, на диванных подушках или мягких ковриках, чтобы на улицу выйти подготовленным.



3. Правила безопасности во время катания со снежной (ледяной) горки

3.1. Подниматься на снежную (ледяную) горку только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается влезать на горку там, где на встречу скатываются другие, может произойти несчастный случай.

3.2. Во время нахождения детей на вершине снежной (ледяной) горки необходимо следить за дисциплиной, объяснить учащимся (воспитанникам), что толчки, подножки и т.п. действия в этом месте особенно травмоопасны и совершенно неприемлемы.

3.3. Во время катания, чтобы не произошло столкновение во время спуска со снежной (ледяной) горки учитель (воспитатель) должен контролировать расстояние (интервал) между скатывающимися, оно должно быть не менее 1 метра.

3.4. Со снежной (ледяной) горки следует скатываться ногами вперед.

3.5. Чтобы лучше скользилось и не намокала одежда - при катании с горки следует использовать небольшие куски картона, пластика (без острых краев, желательно круглой или овальной формы).

3.6. Всегда найдутся дети обгоняющие своих сверстников в физическом развитии которые будут кататься и с разбега и на ногах; с такими необходимо быть особенно внимательными, объяснить, что это опасно, в крайнем случае, можно разрешить кататься на корточках и страхуя момент скатывания, находясь около спуска (желоба) горки.

Правила катания на катке



*Без друга на каток
Не ходи один кататься.
Чтоб не стукнуться об лед,
Надо за руку держаться.*



Во время катания на коньках надо стараться обходить тех, кто плохо катается. При падении руки держать ближе к телу и пытаться как можно быстрее подняться на ноги. Надо считаться с конькобежцами, которые «выписывают» дуги и пируэты спиной вперед столкновения с ними не исключены. По неписаному правилу крытых катков, двигаться стоит вдоль борта в одном направлении.



*Кататься на лыжах и коньках нужно
кататься на катках, парках, скверах и
стадионах.*



Пользоваться на водоемах площадками для катания на коньках разрешается после тщательной проверки прочности льда, толщина которого должна быть не менее 12 см, а при массовом катании не менее – 25 см.

Опасно ходить и кататься на льду в ночное время и особенно в незнакомых местах.



ОСТОРОЖНО ГОЛОЛЕД!



Правила поведения в гололед

- 1. Старайтесь обходить опасные места, желательно не по проезжей части.*
- 2. По опасному участку передвигайтесь имитируя движения при ходьбе на лыжах – небольшими скользящими шажками.*



3. Двигайтесь на слегка согнутых ногах - это придаст вам большую устойчивость.

4. На опасной дороге будьте предельно внимательны, не торопитесь, а тем более не бегите.

5. Старайтесь обходить места с наклонной поверхностью.

6. Идите по снежной кромке вдоль дороги.

*Однако избежать падения удастся не всегда, поэтому
если вы падаете:*

- 1. Постарайтесь побережь руки.*
- 2. Упав, не торопитесь подняться, сначала
осмотрите себя, нет ли травм, попросите
прохожих вам помочь.*



ОСТОРОЖНО СОСУЛЬКИ И СХОД СНЕГА.

В зимнее и весеннее время на крышах зданий может скапливаться большое количество снега, а также могут образовываться сосульки, которые достигают значительных размеров.

Во время оттепели, либо из-за других иницирующих причин происходит сход снега с зданий и падение сосулек. Находясь в опасной зоне человек, может получить от падающего снега и сосулек очень тяжелые и опасные травмы и даже погибнуть.



Чтобы не оказаться в подобной ситуации следует:

- *Не приближаться к крышам зданий, с которых возможен сход снега.*
- *Проходя мимо домов, смотрите наверх.*
- *Не залезайте на огороженные территории.*
- *Если видите нависшие глыбы льда обойдите это место.*
- *Не стойте под нависшими сосульками.*

ОСТОРОЖНО, ТОНКИЙ ЛЕД!

«Жизнь – это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут»



Ж.Лабрюйер

Как вести себя на льду

1. Надёжнее всего идти по чужим следам – дорога проверена.
2. Надо проверять прочность льда при помощи длинной палки-пешни. Если при ударе начинает проступать вода, значит, лёд непрочен, и нужно немедленно идти назад. Причём шаги надо делать не отрывая подошвы ото льда – осторожно скользнуть.
3. Когда идёшь на лыжах, крепления надо отстегнуть, а палки держать свободно, не накидывая петли на кисти рук. Если вас несколько человек, надо идти строго друг за другом на расстоянии не ближе 5 метров друг от друга.



ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

- 1) Лед может быть непрочным около стока вод (например, с фермы или фабрики).
- 2) Тонкий или рыхлый лед вблизи кустов, камыша, под сугробами, в местах, где водоросли вмерзли в лед.
- 3) Следует обойти площадки, покрытые толстым слоем снега: под снегом лед всегда тоньше.
- 4) Тоньше лед и там, где бьют ключи, где быстрое течение или впадает в реку ручей.
- 5) Особенно осторожно надо спускаться с берега: лед может неплотно соединяться с сушей, возможны трещины, подо льдом может быть воздух.

Если нужна ваша ПОМОЩЬ:



1. вооружитесь любой длинной палкой, доскою, шестом или веревкою. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.

2. следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.

3. остановитесь от находящегося человека в воде в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест.

4. осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.



**Береги свою жизнь и
помни: есть много
прекрасных мест для
игр помимо
водоёмов!**