

ПАМЯТКА

для классных руководителей (воспитателей) по безопасной организации катания обучающихся (воспитанников) со снежных (ледяных) горок

Зима прекрасное время для веселых подвижных игр на свежем морозном воздухе, к которым относится и катание со снежных (ледяных) горок. Можно получить большое удовольствие от этого развлекательного вида отдыха, необходимо лишь соблюдать определенные правила и требования.

1. 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 нельзя скатываться лежа на животе, лицом вперед, либо сидя спиной вперед.
- 3.5. Чтобы 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, объяснять, что это опасно, в крайнем случае, можно разрешить кататься на короточках и страхуя момент скатывания, находясь около спуска (желоба) горки.

Обратить внимание на наличие ограждающих устройств, сигнальных лент при проведении работ в зоне спуска, прекратить спуск и начинать катание при отсутствии автотранспорта площадке.

Выбирать горки, которые не выходят своим скатом на дорогу или улицу, по которой ездят машины.

Кататься только в специально оборудованных местах.

Запретить катание на стихийных горках.

4. Правила безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При получении учащимся (воспитанником) травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

4.2. При нарушении или несоответствии снежной (ледяной) горки необходимым требованиям или неподходящим погодным условиям отменить или прекратить катание.

4.3. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, немедленно прекратить занятие.

5. Правила безопасности после катания со снежной (ледяной) горки

5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся (воспитанников).

5.2. Сменить намокшую одежду или полностью переодеться.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Правила посещения катка

Кататься на коньках разрешается только на специально оборудованных катках. Опасно ходить и кататься на льду в ночное время и, особенно в незнакомых местах.

При посещении крытого катка:

1. Запрещается:

- выход на лед в состоянии алкогольного или наркотического опьянения категорически запрещен.
- проносить на лед еду и напитки.
- курить на территории катка.
- мусорить и кидать на лед любые предметы.
- применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества (в том числе пиротехнические изделия).
- выполнять на льду профессиональные элементы катания посетителям, которые не имеют квалификацию тренера или спортивный разряд по фигурному катанию.
- входить и выходить с территории ледового поля вне специально предусмотренных мест.
- умышленно мешать кататься другим посетителям катка.
- долбить, ковырять лёд коньками или другими предметами, бить коньками о борт, а также бросать на лёд любые предметы, выливать жидкость и сыпать какие-либо вещества.
- при посещении крытого катка запрещается:
- находиться на территории ледового поля без коньков (при посещении крытого катка).
- приводить с собой животных.

2. Не рекомендуется выходить на лед лицам, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями; а также лицам с расстройствами вестибулярного аппарата.

3. Посетитель катка должен уважительно относиться к другим Посетителям катка и обслуживающему персоналу, в особенности к детям и пожилым людям.

4. Играть в зимние виды спорта (хоккей, хоккей с мячом на льду) допускаются только в предварительно согласованное с администрацией время. Во время работы катка для массового посетителя выход на лед с клюшками, шайбами, мячами запрещен.

5. Ответственность Посетителя:

- Посетитель несёт имущественную ответственность за любой ущерб, принесённый другим Посетителям катка или имуществу катка.

- В случае утери или порчи коньков, взятых на прокат, защитного инвентаря Посетитель обязан возместить материальный ущерб в размере стоимости испорченного инвентаря.

6. Посетитель обязан сдать коньки и экипировку непосредственно после окончания катания.

7. Перед тем, как взять коньки и экипировку в прокат, Посетитель обязан осмотреть их, т.к. факт оплаты проката означает, что коньки, экипировка находятся в надлежащем техническом состоянии.

8. Посетители ледового катка обязаны соблюдать все правила безопасности и проявлять осторожность во время катания.

9. Если во время катания на школьном катке случилась травма, при необходимости, пострадавшему может быть оказана помощь в школе (в дневное время), где находится медицинский кабинет, или попросить дежурного по школе вызвать машину «Скорой помощи».

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И АККУРАТНЫ НА ЛЬДУ!

Правила безопасности при катании с горок (Памятка для родителей)

Катание с горок любимое многими зимнее развлечение. Но не стоит забывать, что вместе с тем ледяная горка это место повышенной опасности.

По данным травматологов Филатовской и Морозовской больниц, участились случаи детских травм из-за тюбингов, признанных самыми опасными средствами для спуска с горок.

Убедитесь, что ваш ребенок хорошо знает правила безопасного поведения на горках.

Общие правила безопасности при катании с горок

- С малышом младше 3-х лет не стоит идти на оживленную горку, с которой катаются дети старше 7-ми лет.
- Если горка вызывает у вас опасения, сначала прокатитесь с нее без ребенка испытайте спуск.
- Если ребенок уже катается на разновозрастной оживленной горке, обязательно следите за ним.

Лучше всего, если кто-то из взрослых следит за спуском сверху, а кто-то снизу помогает детям быстро освободить путь.

- Ни в коем случае не используйте в качестве горок железнодорожные насыпи и горки вблизи проезжей части дорог.
- Не оставляйте детей одних, без присмотра.
- Малышей лучше катать с маленьких пологих снежных горок в немногочисленных местах, где нет деревьев, заборов и других препятствий.
- Перед катанием лучше всего надеть на ребенка налокотники, наколенники и шлем.

Правила поведения на оживленной горке

- Подниматься на снежную или ледяную горку следует только там, где есть ступеньки; запрещено подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
- Не съезжать, пока не отойдет в сторону тот, кто спускается впереди.
- Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползти или откатиться в сторону.
- Нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.
- Не съезжать спиной или головой вперед (на животе), а всегда смотреть вперед как при спуске, так и при подъеме.
- Не перебегать ледяную дорожку.
- Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только после этого съезжать.
- Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек и т. д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
- Избегать горок с неровным ледовым покрытием.
- При травме немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом в службу экстренного вызова **112,103**.
- При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии немедленно прекратить катание.

Средства для катания с горок

Сегодня огромный выбор средств для катания с горок. *Делая выбор в пользу одного из них, обратите внимание на его безопасность для ребенка на случай непредвиденного падения, столкновения с крупным объектом и т. д.*

Ледянка пластмассовая: рассчитана на детей от 3-х лет, малышам младшего возраста трудно ими управлять. Самое простое и дешевое приспособление для катания с горок зимой.

Предназначены для одиночного катания по ледяным и накатанным снежным склонам.

Возможная опасность:

1. ледянка в форме тарелки становится неуправляемой, если сесть на нее с ногами;

2. ледянки не рассчитаны на трамплины или любые другие препятствия, т. к. любой резкий подскок на горке может повредить копчик и позвоночник ребенка;
3. ледянки в виде тарелки или корыта развивают очень большую скорость даже на рыхлом снегу, поэтому для маленьких и пугливых детей они не подходят;
4. могут стать неуправляемыми на большой горке;
5. могут заваливаться на бок и закручиваться.

Среди пластиковых ледянок наиболее безопасный вариант ледянка в форме груши с длинной ручкой на конце. На ней можно быстро скатиться по накатанной или ледяной горке, при этом удобно рулить и тормозить.

Санки рассчитаны на одного-двух малышей возрастом от 4 до 10 лет. Обычные санки подходят для снежных склонов. Можно рулить и тормозить ногами.

Чтобы избежать опасного столкновения лучше всего завалиться на бок.

Для катания с горок предпочтительнее санки.

Несмотря на всю их жесткость, есть возможность контролировать направление движения. Позволяют принять анатомически правильную позу, по сравнению с другими средствами для катания, что снижает вероятность травм.

Возможная опасность:

1. следить за тем чтобы ребенок не запутался ногой в полозьях во время движения или слезая с санок.

Снежокат рассчитан на одного-двух малышей в возрасте от 5 до 10 лет.

Возможная опасность:

1. снежокаты могут цепляться передним полозом за препятствие (корень дерева, бугорок снега) и переворачиваться;
2. со снежоката трудно слезть на большой скорости, а скорость он развивает немалую на любом склоне и быстро разгоняется;
3. тормоза расположены спереди, что повышает риск перевернуться через голову при попытке резко затормозить;
4. если взрослый едет с высокой горы вместе с ребенком, посадив малыша спереди, рулить, тормозить и эвакуироваться, в случае опасности, им будет очень трудно.

Ватрушки рассчитаны на возраст, когда ребенок дотягивается до ручек и крепко за них держится. Ватрушка легкая и отлично едет даже по ненакатанной горке.

Лучше всего кататься на ватрушках с пологих снежных склонов, где нет препятствий.

Возможная опасность:

1. как только скорость движения возрастает, ватрушка становится довольно опасной: разгоняются ватрушки молниеносно, и скорость развивают выше, чем санки или снежокат на аналогичном склоне, а спрыгнуть с ватрушки на скорости невозможно;
2. на ватрушках нельзя кататься с горок с трамплинами при приземлении ватрушка сильно пружинит, можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника;
3. могут закручиваться вокруг своей оси во время спуска;
4. неуправляемы и не оборудованы тормозным устройством;

Хороший вариант ватрушки маленькая надувная ледянка (примерно 50 см в поперечнике) завалиться на бок (слезть) легко.

Правила безопасности при катании на тюбинге

Катание на тюбинге это один из самых травмоопасных видов отдыха. Поэтому правила безопасности при катании на тюбинге стоит выделить отдельно.

- Кататься только на специально подготовленных трассах со снежной поверхностью.
- Склон для катания должен быть с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Не следует кататься на тюбингах по склонам, поросшим деревьями.
- Нельзя кататься с горок с трамплинами при приземлении она сильно пружинит.
- Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите, нет ли там ее на ям, бугров, торчащих кустов, камней, ограждений, и всего того, что может представлять опасность для жизни и здоровья.

- Санки-ватрушки развивают большую скорость, поэтому на склоне обращайтесь внимание на других людей. Перед тем как спуститься, убедитесь, что перед вами никого нет, особенно детей.
- Не катайтесь на тюбинге в состоянии алкогольного опьянения.
- Кататься на санках-ватрушках следует сидя. Не пытайтесь кататься на тюбинге стоя или прыгая, как на батуте.
- Нельзя кататься на тюбинге вдвоем с ребенком: невозможно контролировать ситуацию, когда одной рукой приходится держать ребенка, а другой ватрушку.
- Никогда не привязывайте надувные санки к транспортным средствам.
- Помните о том, что ребенка может закрутить, и он перестанет ориентироваться в пространстве.

Какие травмы чаще всего получают дети при катании с горок?

Когда человек теряет ориентир, у него нарушается координация и возникают высокоамплитудные движения в суставах. Отсюда травмы верхних конечностей и шейные миозиты, когда происходит резкий рывок головы, кроме того, можно получить перелом позвоночника.

Еще варианты травм это сотрясения мозга, переломы конечностей, перелом костей таза, причем такой, что порой требует оперативного лечения. Наиболее частые травмы, которые получают на ватрушках, требуют госпитализации.

Все это результат катания на различных неуправляемых средствах.

По данным отделения травматологии и ортопедии Детской областной больницы, подавляющее количество повреждений позвоночника в зимний сезон были получены детьми именно после катания на ватрушках.

Советы от детских травматологов

1. всегда лучше перестраховаться и обратиться к врачу, даже если вам кажется, что травма у ребенка не опасная;
2. не стоит ждать несколько дней и выбирать удобное время для визита в травмпункт;
3. если родители не знают, как действовать, лучше посоветоваться с врачом: вызывайте скорую опишите подробно, что случилось, и спросите, как лучше поступить;
4. в некоторых случаях поднимать ребенка опасно для его здоровья, если есть подозрения что травма довольно сильная, лучше оставить его в лежащем положении. Главное аккуратно переместить ребенка в безопасное место до приезда скорой помощи. Чтобы ребенок не замерз, подстелите под него теплые вещи.

Автоматизированная система вызова оперативных служб. С любого телефона, в том числе, при отсутствии сим-карты 112, Скорая медицинская помощь 103

И еще очень важно подготовиться к катанию с горок, установленных на городских площадях и во дворах:

Обратить внимание на наличие ограждающих устройств, сигнальных лент при проведении работ в зоне спуска, прекратить спуск и начинать катание при отсутствии автотранспорта площадке.

Выбирайте горки, которые не выходят своим скатом на дорогу или улицу, по которой ездят машины. Трассу, по которой вы будете катиться, не должны перекрывать деревья, кусты, столбы уличного освещения или заборы, иначе, столкнувшись с ними, можно вылететь из седла и получить травму.

Если Вы пришли на профессиональные горки, прежде чем выпустить Вас на трассу, Вас должны проинструктировать, как пользоваться средством для катания с горы и какая вас ждет трасса. В любом случае садиться на санки, ледянки или на тюбинг нужно как на стул, откинувшись назад, согнув ноги в коленях, и держаться за руль или ручки. Не стоит кататься лежа, особенно вперед головой или прыгать с разбегу, расквашенный нос никого не украсит. В состоянии алкогольного опьянения тоже тяжело контролировать процесс, в таком состоянии не стоит испытывать случай.

Памятка при катании и обучении на сноуборде

1. Выбрать правильный склон для своего уровня катания.
2. Не переоценивать свои силы и учитывать внешние условия (лед, туман и т. п.), контролировать скорость.
3. Соблюдать правила катания (это как правила дорожного движения + просто обычная вежливость).
4. Использовать защиту - защита запястья, наколенники и шлем рекомендуются.
5. Проверять исправность креплений.
6. Правильно падать.
7. Возьмите несколько уроков у инструктора.
8. Не сидите на склоне, особенно прямо посередине. Останавливайтесь только сбоку, стоя лицом к склону, следите за едущими сверху. Задняя нога должна быть отстегнута на трассе подъемника.
9. Доска должна быть прикреплена к переднему ботинку лишем. Класть доску на склоне скользком вверх и креплениями в снегу.
10. Перед сменой направления движения, особенно в бэксайт повороте, оглянитесь назад, чтобы проверить не едет ли кто-нибудь сзади.

Как инструктор предотвращает травмы при обучении - предотвращение травм при обучении, думаю, главная задача, стоящая передо мной, как инструктором. Во многом это не только текущая задача (предотвратить травму на занятиях), но и общая - научить приемам безопасности и правилам поведения на склоне и в горах, разъяснить необходимость пользоваться защитным снаряжением. На занятиях тренер обязан настаивать на применении наколенников, налокотников, защиты кистей, копчика и это помогает в 99,9% случаев предотвратить травмы или уменьшить их последствия. При самостоятельном катании шлем 100% обязателен!

В дальнейшем каждому следует внимательно отнестись к вопросу собственной безопасности и приобрести защитные приспособления самому. Инструктор должен научить человека правильно выбрать склон при самостоятельном катании и группироваться при падении. Набор инструктора, выдаваемый ученику - наколенники и налокотники, шлем, легко надеваемые защитные шорты на разъемных ремешках или просто квадратная подушка с ремешками.

Какую личную защиту приобрести

Что нужно купить для предотвращения травм на сноуборде:

1. Шлем
2. Защитные шорты.
3. Наколенники. Можно использовать для роликовых коньков.
4. Защиту кисти. Можно опять таки использовать роликовую или купить специальные перчатки с защитными вставками.
5. Можно купить защиту на спину - "черепашку".