

## **Памятка по безопасному катанию со снежных горок**

### **1 шаг**

Горки – это наклонная поверхность естественного или искусственного происхождения. Размеры гор и горок для катания весьма разнообразны: от горки на детской площадке длиной в 2 метра, до гор рельефной местности с трассами для санок и снегокатов и подъемниками (там же катаются горнолыжники). Выбирать место для катания с горы нужно в зависимости от возраста и степени подготовки. А еще горки бывают ледяными и снежными. Снежная горка помягче, катиться с нее можно аккуратнее. Ледяная горка быстрая и жесткая, так разгоняет катающегося, что только держись!

### **2 шаг**

На чем кататься с горок? Транспортные средства для катания с гор весьма разнообразны. Санки (они же салазки), ледянки всевозможных форм и размеров, тубинги, надувные ватрушки или бублики, снегокаты и разные подручные средства, которые можно использовать для катания (для этой категории используют картон, линолеум, прочный целлофан, фанеру и др.). Самые отчаянные катятся прямо на ногах или на пятой точке.

### **3 шаг**

**Очень важно подготовиться к катанию с горки. Обратить внимание на наличие ограждающих устройств, сигнальных лент при проведении работ, в том числе с использованием автотранспорта в зоне спуска, прекратить спуск и начинать катание при отсутствии автотранспорта на 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.**

### **4 шаг**

Посмотрите, чтобы Ваше снегокатное средство было исправно, управляемо и удобно, чтобы из него не торчали какие-либо детали, которые могут зацепиться по дороге во время спуска. Для справки: ледянки и тубинги самые неуправляемые средства для катания с горок, а стало быть самые травмоопасные. Да и приодеться стоит по-спортивному, если вы решили, как следует прокатиться: обувь без каблуков, перчатки или варежки, лыжные брюки и шапка (не исключено, что вы улетите с сугроб). Если горки серьезные, то можно обезопасить себя шлемом, наколенниками и налокотниками.

### **5 шаг**

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 тубинг 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.

### **6 шаг**

Типичные травмы при катании с горок – ушибы в том числе и головы, переломы голеностопного, локтевого и лучезапястного суставов. Поэтому все-таки учтите, все что было сказано выше.»

## 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 корточках и страхуя момент скатывания, находясь около спуска (желоба) горки.

#### 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**

На территории катка запрещается:

1. Выход на лед в состоянии алкогольного или наркотического опьянения категорически запрещен.

2. проносить на лед еду и напитки.

3. курить на территории катка.

4. мусорить и кидать на лед любые предметы.

5. применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества (в том числе пиротехнические изделия).

6. выполнять на льду профессиональные элементы катания посетителям, которые не имеют квалификацию тренера или спортивный разряд по фигурному катанию.

7. входить и выходить с территории ледового поля вне специально предусмотренных мест.

8. умышленно мешать кататься другим посетителям катка.

9. 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.

10. При посещении крытого катка запрещается:

10.1. находиться на территории ледового поля без коньков (при посещении крытого катка).

10.2. приводить с собой животных.

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

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

13. 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.

14. 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.

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

16. 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.

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

18. ЗАПРЕЩАЕТСЯ кататься на большой скорости. 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!**

## Памятка по безопасному катанию со снежных горок

### 1 шаг

Горки – это наклонная поверхность естественного или искусственного происхождения. Размеры гор и горок для катания весьма разнообразны: от горки на детской площадке длиной в 2 метра, до гор рельефной местности с трассами для санок и снегокатов и подъемниками (там же катаются горнолыжники). Выбирать место для катания с горы нужно в зависимости от возраста и степени подготовки. А еще горки бывают ледяными и снежными. Снежная горка помягче, катиться с нее можно аккуратнее. Ледяная горка быстрая и жесткая, так разгоняет катающегося, что только держись!

### 2 шаг

На чем кататься с горок? Транспортные средства для катания с гор весьма разнообразны. Санки (они же салазки), ледянки всевозможных форм и размеров, тубинги, надувные ватрушки или бублики, снегокаты и разные подручные средства, которые можно использовать для катания (для этой категории используют картон, линолеум, прочный целофан, фанеру и др.). Самые отчаянные катятся прямо на ногах или на пятой точке.

### 3 шаг

И еще очень важно подготовиться к катанию с горы. 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.

### 4 шаг

Посмотрите, чтобы ваше снегокатное средство было исправно, управляемо и удобно, чтобы из него не торчали какие-либо детали, которые могут зацепиться по дороге во время спуска. Для справки: ледянки и тубинги самые неуправляемые средства для катания с горок, а стало быть самые травмоопасные.

Да и приодеться стоит по-спортивному, если вы решили, как следует прокатиться: обувь без каблуков, перчатки или варежки, лыжные брюки и шапка (не исключено, что вы улетите с сугроб). Если горки серьезные, то можно обезопасить себя шлемом, наколенниками и налокотниками.

### 5 шаг

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 тубинг 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.

### 6 шаг

Еще немного о грустном: типичные травмы при катании с горок – ушибы в том числе и головы, переломы голеностопного, локтевого и лучезапястного суставов. Поэтому все-таки учтите, все что было сказано выше.

### 7 шаг

Ну теперь вы знаете о катании с горок все! Между прочим, катание с горок стало прародителем трех олимпийских видов спорта: бобслей, сани и скелетон.

Так как там у нас со снежком на дворе? Если полный порядок, собирайтесь скорее, ведь вас ждет веселое, захватывающее и любимое занятие – катание с горки! Румяные щечки, блеск в глазах и отличное настроение вам обеспечено!

## **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 лишьем. Класть доску на склоне скользком вверх и креплениями в снегу.
10. Перед сменой направления движения, особенно в бэксайде 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".

## **ПАМЯТКА по правилам катания на тюбингах («ватрушках»)**

Катание на тюбинге ("ватрушке") – это отдых, который одинаково подходит взрослым и детям. Но, к сожалению, катание на тюбинге – это один из самых травмоопасных видов отдыха. В отличие от санок «ватрушки» способны развивать большую скорость и даже закручиваться вокруг своей оси во время спуска. При этом они абсолютно неуправляемы и не оборудованы тормозным устройством. Потому кататься на тюбингах можно только на специально подготовленных трассах.

Поэтому, чтобы сделать свой отдых приятным, а спуск на «ватрушках» безопасным, необходимо выполнять простые требования:

- Кататься на «ватрушках» можно только на специально подготовленных трассах, где нет риска столкнуться с препятствиями и с другими катающимися.
- Кататься на надувных санках допускается на склонах с уклоном не больше 20 градусов. Внизу должно быть достаточно места для торможения.
- Нельзя съезжать на тюбинге по склонам, поросшим деревьями; на которых есть ямы, бугры, торчащие кусты, камни. И, конечно, не стоит кататься на надувных санках по песку или щебню.
- Перед спуском с горки и во время него следите, чтобы на вашем пути не было других катающихся.
- Нельзя прикреплять тюбинги друг к другу «паровозиком»: они могут перевернуться.
- Не привязывайте надувные санки к снегокатам, снегоходам, квадроциклам и другим транспортным средствам, и тем более, к животным.
- Опасно кататься на надувных санях вдвоем, втроем и т.д.: из «ватрушки» можно выпасть. Спасатели говорят, что взрослые часто нарушают это правило – садятся вместе с детьми. Это приводит к детским травмам.
- Не перегружайте тюбинг: в характеристиках каждой модели указан максимально допустимый для нее вес.
- Кататься на «ватрушке» нужно сидя. Не прыгайте на ней как на батуте.
- Во время катания держитесь за специальные ремни, расположенные по бокам тюбинга.

**Сотрудники МЧС России советуют родителям неукоснительно соблюдать правила безопасности при катании на надувных «санках», а именно:**

- Не отпускайте детей кататься одних! Помните, у ребенка притуплено чувство опасности. Для него «ватрушка» – это безопасная игрушка. Скорее всего дети непременно полезут покорять опасные склоны, будут специально сталкиваться на санках, кататься «паровозиком». А все это таит в себе опасность получить серьезные травмы при катании.
- Запомните, кататься можно только в санкционированных местах! Кататься на «ватрушках» рекомендуется на склонах с уклоном не больше 20 градусов. Спуск с горы должен иметь пологую площадку для остановки. Не следует кататься по склону, поросшему деревьями.
- Если же вы решили спуститься по неподготовленной трассе, осмотрите ее на наличие ям, бугров, торчащих кустов и камней. Последние могут серьезно повредить ватрушку, проколов или разрезав ее. Нельзя кататься по обледенелым склонам, а также по поверхности с трамплинами или другими препятствиями. Трамплины очень опасны. Сначала вы отлично разгонитесь, а потом «ватрушку» подбросит. И нет гарантий, что первой на землю опустится «ватрушка», а не вы. Запрещается кататься вблизи проезжих частей.
- Перед спуском убедитесь, что поблизости нет других катающихся, иначе ваши санки могут столкнуться.

- Нельзя сцеплять надувные санки друг с другом.
- Не надувайте санки выше нормы. В характеристиках каждой модели указан максимально допустимый для нее вес. Опасно садиться на ватрушку вдвоем. Двойная нагрузка приведёт к поднятию центра тяжести и снижению устойчивости «ватрушки». Если же вы хотите съехать вдвоём, то выберите пологий склон.
- При катании необходимо держаться за ручки. Нельзя кататься на «ватрушке» стоя или лежать на ней при спуске. Садиться в «ватрушку» нужно как на стул – откинуться назад и согнуть ноги в коленях. Нельзя прыгать на нее с разбегу.
- Категорически воспрещается привязывать «надувные санки» к машине, квадрациклу или снегоходу! Помните, эта «невинная» забава расценивается как административное правонарушение и карается штрафом. Но самое главное – это страшные последствия подобного развлечения: нередки случаи, когда люди в «ватрушке» уходили под машину или ударялись головой об дерево при маневре.
- Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите ее на предмет наличия ям, бугров, торчащих кустов, камней. Они могут повредить надувные сани, проколов или разрезав их. Также не стоит кататься на надувных санках по песку или щебню.
- Не стоит кататься на тубинге в состоянии алкогольного опьянения.

**Соблюдайте эти правила, и Вы обезопасите себя и окружающих от возможных травм и повреждений!**

## КАК И НА ЧЕМ БЕЗОПАСНО КАТАТЬСЯ С ГОРКИ



Горку нужно выбирать покатую, без трамплинов, вдали от дорог, столбов, деревьев и иных искусственных или естественных препятствий.

Перед тем, как выйти на горку, рекомендуется использовать надежное защитное снаряжение: **наколенники, налокотники, шлем.**

Обувь должна быть прочной и без высокого каблука.



Садиться на санки, тюбинги или ледянки нужно как на стул, откидываясь назад и согнув ноги в коленях.

**Нельзя прыгать на снаряды с разбега, лежать и стоять на них, а также кататься друг за другом или друг на друге.**

### ВАЖНО ЗНАТЬ

катания на ледянках и тюбингах входят в число самых травмоопасных видов развлечений, т.к. контролировать скорость и направление движения на спуске невозможно.



### ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ОЖИВЛЕННОЙ ГОРКЕ

1. Запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
2. Не съезжать, пока не отошел в сторону предыдущий спускающийся.
3. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползти или откатываться в сторону.
4. Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.
5. Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек и пр.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
6. Избегать катания с горок с неровным ледовым покрытием.
7. При получении кем-то травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить об этом в службу экстренного вызова 103.
8. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии немедленно прекратить катание.

### ТИПИЧНЫЕ ТРАВМЫ ПРИ КАТАНИИ С ГОРКИ



Источник: по данным из открытых источников.

© Инфографика DELTA

## Как выбрать сноутюб?

### Таблица размеров





**ПАМЯТКА**  
по безопасной эксплуатации снегоходов  
(рекомендации МЧС Кемеровской области – Кузбасса)

- Избегайте горок чрезмерно скользкой или поврежденной поверхности. Переместите ваш вес в сторону подъема. Никогда не разворачивайте снегоход на горке, пока не отработаете технику разворота. На ровной поверхности по возможности избегайте пересечения крутых горок.
- Для того чтобы при въезде на горку двигатель не заглох, а транспортное средство не поехало назад, используйте соответствующую передачу и сохраняйте равномерную скорость.
- Всегда визуально проверяйте препятствия на дороге, прежде чем управлять снегоходом в незнакомой местности. Никогда не пытайтесь преодолеть большие препятствия на снегоходе такие, как большие камни или упавшие деревья.
- Будьте осторожны при скольжении или заносе, тренируясь на пониженной скорости на ровной, гладкой дороге. На чрезмерно скользких поверхностях, таких как лед, двигайтесь медленно и будьте очень осторожны, чтобы сократить риск скольжения или заноса.
- Начинайте торможение за некоторое время до остановки.
- Помните, что мокрые тормоза уменьшают останавливающую способность, если необходимо, подождите некоторое время, чтобы просохли колодки.
- Всегда будьте уверены, нет ли препятствий или людей за вами, когда выполняете разворот или другие маневры.
- Никогда не превышайте установленную возможность загрузки для снегохода. Груз должен быть правильно размещен и надежно прикреплен.
- Соблюдайте возрастные рекомендации: дети до 16 лет не допускаются до управления снегоходом. Не позволяйте управлять снегоходом человеку, который не умеет эксплуатировать его в соответствии с техникой безопасности и не имеет соответствующего удостоверения на права управления снегоходом.
- Избегайте поездок на снегоходе по мощеным дорогам, включая проезжие части, тротуары, улицы и площадки для парковки автомашин.
- Если у Вас появилась необходимость в остановке (замерзло стекло шлема, руки и т.д.) не ждите остановки группы. Поднимите левую руку вверх (сигнал остановки для идущих за Вами снегоходов) и плавно остановитесь.

дорог общего пользования осуществляется с соблюдений ПДД – необходимо уступить дорогу любому транспортному средству, которое по ней движется.

- Дистанция при движении по полю или озеру 50м., при движении по лесу 10м. При движении по лесу старайтесь держать накатанного следа. При движении по полю или озеру за впереди идущими снегоходами поднимается столб снежной пыли, сместитесь на несколько метров в сторону от него, это немного повысит для Вас видимость.

- Держите скорость, передвигаясь с которой Вы чувствуете себя комфортно и безопасно.

- Для катания на снегоходах допускаются граждане, достигшие 16 лет, имеющие удостоверение на право управления снегоходом.

- При катании необходимо пользоваться защитной экипировкой.

- Необходимо соблюдать скоростной режим, исключая наезд на препятствия, людей и столкновения с препятствиями вплоть до остановки.

- Не поддаваться на провокации других граждан для участия в гонках, столкновениях и других действиях, могущих прямо или косвенно причинить вред имуществу и гражданам.

**Запрещается:**

- Катание на снегоходах в нетрезвом виде или в состоянии наркотического опьянения.

- Движение по горнолыжным трассам.