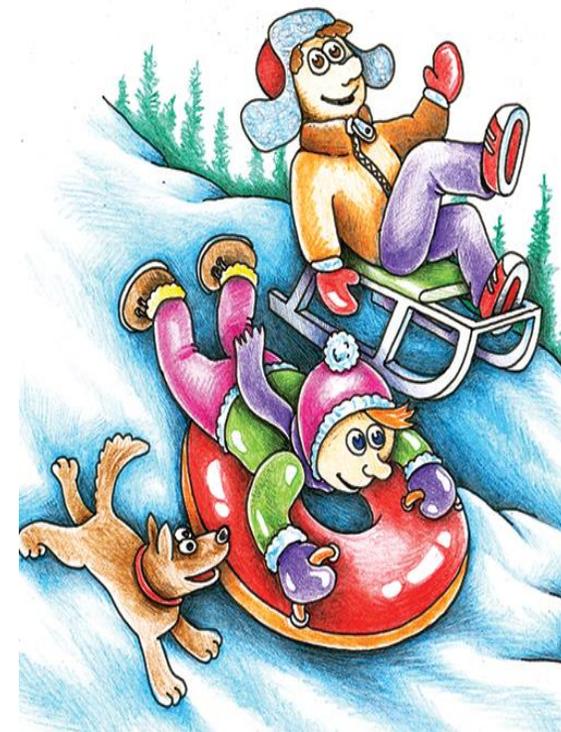


**Городской экспертно-консультативный совет родительской
общественности при Департаменте образования города Москвы**



Правила безопасного катания на горках

Сложно представить зиму без активного катания, а само катание без – саней, снегокатов, «ватрушек», пластмассовых ледянок, ледянок-корыто. Чтобы отдых был не только приятным, но и безопасным, стоит внимательно относиться к выбору горки и средствам катания, которых сейчас выпускается огромное количество. Важно помнить, что горки, склоны для катания – это место повышенной опасности!!!



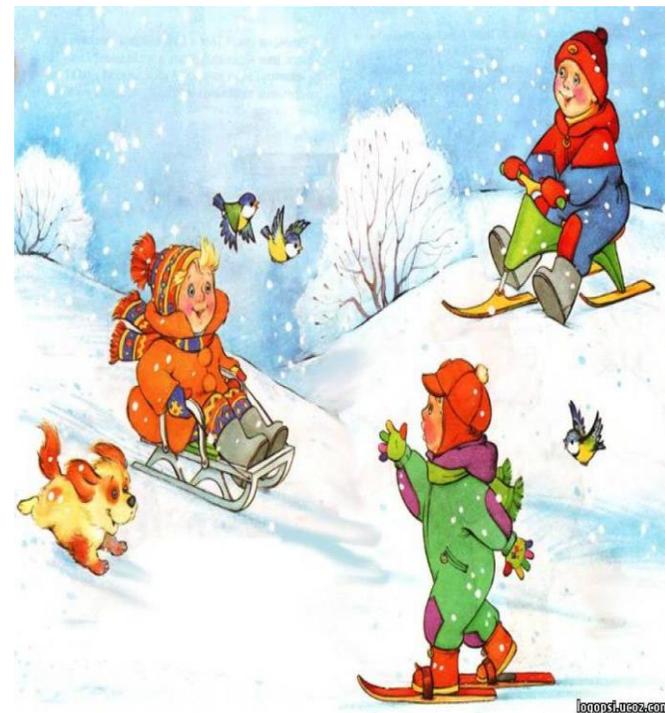
Научите детей важным правилам поведения на горке и сами строго их соблюдайте!



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Общие правила безопасного на горках

- Горка должна быть с пологим спуском и без препятствий (кочек, трамплинов, деревьев, заборов и т.д)
- Избегать горок с неровным ледовым покрытием
- Не использовать в качестве горок железнодорожные насыпи
- Спуск с горы не должен быть рядом с проезжей частью и водоёмами
- На горке один взрослый следит за спуском сверху, а другой снизу помогает детям быстро освобождать путь
- С детьми младше 3-х лет не выходить на оживлённую горку
- Не оставлять детей одних без присмотра
- Перед катанием надеть на ребёнка защиту (шлем, наколенники, налокотники).



Проведите с детьми инструктаж перед походом на горку!



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Правила безопасного катания на пластмассовой ледянке

Рассчитана на детей от 3-х лет, малышам младшего возраста трудно ими управлять!

Опасность:

- ледянка в форме тарелки становится неуправляемой, если сесть на нее с ногами;
- ледянки не рассчитаны на трамплины или любые другие препятствия, т. к. любой резкий подскок на горке может повредить копчик и позвоночник ребенка;
- ледянки в виде тарелки или корыта развивают очень большую скорость даже на рыхлом снегу, поэтому для маленьких и пугливых детей они не подходят;
- могут стать неуправляемыми на большой горке;
- могут заваливаться на бок и закручиваться.



Среди пластиковых ледянок наиболее безопасный вариант ледянка в форме груши с длинной ручкой на конце!



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Правила безопасного катания на санках

- Рассчитаны на одного-двух малышей возрастом от 4 до 10 лет.
- Санки подходят для снежных склонов.
- Санками можно рулить и тормозить ногами.
- Чтобы избежать опасного столкновения лучше всего завалиться на бок
- Возможность контролировать направление движения.
- Позволяют принять анатомически правильную позу, по сравнению с другими средствами для катания, что снижает вероятность травм!



Важно! Следите за тем, чтобы ребенок не запутался ногой в полозьях во время движения или слезая с санок.



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Правила безопасного катания на снегокатах

Расчитан на одного-двух малышей в возрасте от 5 до 10 лет!

Опасность:

- могут цепляться передним полозом за препятствие (корень дерева, бугорок снега) и переворачиваться
- трудно слезть на большой скорости
- разгоняется быстро и развивает большую скорость
- тормоза расположены спереди, что повышает риск перевернуться через голову при попытке резко затормозить
- если взрослый едет вместе с ребенком, посадив малыша спереди, рулить, тормозить и эвакуироваться, в случае опасности – невозможно!



Опасность катания тубингах

- Слишком большая скорость спуска (до 100км/ч)
- Отсутствие тормозов
- Закручивается вокруг своей оси на 360 градусов
- Вылезти из ватрушки на скорости в экстренной ситуации невозможно
- Невозможно управлять средством
- Чем выше скорость, тем больше сила удара при столкновении
- Если горка высокая, а наездник – тяжелый, риск травмы увеличивается в несколько раз
- Катание на тубинге может стать причиной серьёзных травм (компрессионный перелом позвоночника, травмы головы, травмы конечностей, перелом костей таза и др.)



«Радость» может быть опасной!

Родители, не оставляйте детей без присмотра.
Опасную травму можно получить там, где ты ее совсем не ждешь.



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Правила безопасного катания на тубингах

- Проверяйте «ватрушку» перед каждым использованием (между камерой и чехлом не должно быть мусора, льда и других посторонних предметов)
- Камера должна быть хорошо накачена и не деформирована
- Проверьте швы и места крепления ручек к чехлу на прочность
- Осмотрите трассу или горку, прежде чем съезжать
- Убедитесь, что на трассе нет никаких препятствий, рытвин, камней, глыб льда
- Рядом со склоном не должно быть деревьев, ограждений столбов и других препятствий
- Дети до 12 лет должны кататься только в шлеме
- Катайтесь только на специально оборудованных трассах и горках
- Не стойте спиной к склону спуска
- При спуске резиновое кольцо нужно убирать внутрь тубинга
- Следите, чтобы на вашем пути не было других катающихся

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!
НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ ОДИН БЕЗ
ПРИСМОТРА!
СОБЛЮДАЙТЕ НЕСЛОЖНЫЕ ПРАВИЛА
КАТАНИЯ С ГОРОК
И ВЫ ОБЕЗОПАСИТЕ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ ОТ
ВОЗМОЖНЫХ ТРАВМ
И ПОВРЕЖДЕНИЙ.



**ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ**

Правила безопасного катания на тубингах

- Не задерживайтесь внизу склона после остановки и сразу отходите в сторону
- Не поднимайтесь обратно по склону, где катаются люди
- Не спускайтесь «паровозиком», не связывайте тубинги друг с другом
- Внизу склона должно быть достаточно места для торможения
- Опасно кататься на тубингах в одной компании с владельцами железных санок и снегокатов
- Не кататься толпой на тубингах, предназначенных для одного человека
- Не съезжать с обледенелых склонов и трамплинов
- Катайтесь по очереди, соблюдайте дистанцию не менее 20 метров
- Используйте тубинги, подходящие по размеру



Правила безопасного катания на тубингах

- Запрещено привязывать сноутюбы к транспортным средствам: снегоходам, автомобилям
- Запрещается отпускать во время спуска ручки тубинга
- Запрещается кататься стоя, лежа или на коленях
- Запрещается садиться компанией в тубинги, рассчитанные на одного
- Запрещается тормозить ногами при спуске
- Съезжать взрослым вместе с детьми - опасно. Держа одной рукой ребенка, а другой ватрушку – взрослый может вылететь из нее, перевернуться и не сумеет среагировать при внештатной ситуации. Больше всего увечий при падении получают дети.



Запомните, ребенок должен ехать в тубинге подходящем по размеру и только один. Либо, приобретите в магазине двухместную ватрушку!



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Правила безопасного поведения на коньках

- Кататься на открытых загородных водоёмах – опасно для жизни
- Катайтесь на специально оборудованных катках
- Маленькие дети всегда должны находиться в сопровождении взрослых
- Дети до 12 лет на катках общественного пользования допускаются к катанию только в сопровождении взрослых
- Для детей рекомендуется использовать защиту (шлем, налокотники, наколенники, напульсники)
- Берите с собой запасную тёплую одежду
- Не кататься на большой скорости и не создавать помех окружающим
- Не оставлять маленьких детей без присмотра



Правила безопасного поведения на катке

Запрещается:

- выходить на ледовое поле с клюшками, шайбами, санками, колясками
- приводить с собой домашних животных
- долбить или ковырять лёд коньками или другими предметами
- бросать на лёд любые предметы, выливать жидкость и сыпать какие-либо вещества
- играть в хоккей и другие игры, создающие помехи комфортному и безопасному отдыху посетителей катка.
- ездить с клюшками и длинными предметами
- во время массового катания на ледовом поле выполнять сложные элементы фигурного катания



Правила безопасного катания на лыжах

- Лыжи и палки должны быть подобраны по росту ребёнка и находиться в исправном состоянии.
- Крепления должны быть отрегулированы
- Палки должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки
- Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру
- Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной.
- При передвижении на лыжах соблюдать дистанцию 3-4 м, при спусках - не менее 30 м
- При спусках не выставляйте вперед лыжные палки
- Падать на бок, обязательно держа при этом палки сзади
- Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся
- Не прыгать с трамплина – опасно для жизни
- Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (это приведет к простуде).
- **При травме немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом в службу экстренного вызова 112!**



Советы от детских травматологов

Если ребёнок получил травму:

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



**ГОРОДСКОЙ ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ
ПРИ ДЕПАРТАМЕНТЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ г. МОСКВЫ**
www.roditel.educom.ru

Председатель: Мясникова Людмила Александровна
myasnikovalala@mos.ru mjasnikowana@yandex.ru

Заместитель председателя: Галузина Ольга Алексеевна
+7 (926) 595-42-32 GaluzinaOA@mail.ru GaluzinaOA@mos.ru

Контакты для обращения:
+7 (963) 670 – 34 – 90 **+7 (495) 123 – 37 – 31**
nebudzavisim@mail.ru

