

ПАМЯТКА О ЗАПРЕТЕ ВЫХОДА НА ЛЁД!

С наступлением низких температур запрещено выходить на лёд во время ледостава, пока толщина льда не достигнет 7 см, а также в период интенсивного таяния и разрушения льда.

Следует помнить, что продолжительность ледостава на разных водоемах разная. Как правило, водоемы замерзают неравномерно, по частям: сначала у берега, на мелководье, в защищенных от ветра заливах, а затем уже на середине. На всех водоемах со стоячей водой лед появляется раньше, чем на речках, где льдообразование задерживается течением.

Надежным считается лед прозрачный, с зеленоватым оттенком, толщиной не менее 7 см. И такой лед на реках, озерах и других водоемах образуется лишь в период полного его становления.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЛЬДУ

ЧТО ДЕЛАТЬ, если провалялись под лед



не поддавайтесь
панике



раскиньте руки
и наползайте на
лед грудью



зовите на помощь



забросьте на лед
ногу и откатитесь
от полыньи

Правила безопасности в зимних видах спорта

Правила безопасного катания на тюбингах

Еще совсем недавно сложно было представить зиму без катания на санках, сейчас сложно представить зиму без катания с горки на тюбинге.

Модное приспособление и как говорят продавцы, совершенно безопасное. Давайте разберемся так ли это на самом деле.

Если сравнивать с санками, то у тюбинга действительно больше плюсов: камера смягчает удары при спуске, ручки гарантируют безопасность, тащить в гору тубы легче, чем железные салазки, детали крепятся нитками, а не клеем.



При всех своих плюсах тюбинг имеет и **отрицательные стороны**, которые тоже стоит учитывать:

1. Слишком большая скорость спуска.
2. Отсутствие тормозов.
3. Невозможно управлять средством.

Чем выше скорость, тем больше сила удара при столкновении. Если горка высокая, а наездник – тяжелый, риск травмы увеличивается в несколько раз. Врачи рекомендуют использовать детские тубы на невысоких горках, без препятствий, которые легко вышвыривают с трассы. А еще советуют научить ребенка правильно падать, лучше всего это умение преподадут в спортивных секциях дзюдо или самбо.

Если соблюдать правила пользования, катание на тубингах будет безопасным. Защищая от ударов об землю, изделие не может защитить владельца при столкновениях, поэтому **чтобы свести к минимуму получение травмы при катании на тубинге, нужно объяснить ребенку, что делать категорически нельзя. Запрещено:**

Чего нельзя делать, катаясь на тубинге



Кататься на тубингах вместе с владельцами железных санок.



Съезжать с горки «паровозиком», сцепив несколько тубингов.



Садиться компанией на тубинг, рассчитанный на одного.



Съезжать с обледенелых склонов или трамплинов.



Отпускать ручки во время спуска.



Кататься стоя или лёжа на животе.



Тормозить ногами при спуске.

1. Катание на тюбингах в одной компании с владельцами железных санок.
2. Съезжать с горки «паровозиком», сцепив несколько тобогганов сразу.
3. Отпускать во время спуска ручки.
4. Кататься стоя или лежа.
5. Садиться компанией на тюбинг, рассчитанный на одного.
6. Тормозить ногами при спуске.
7. Съезжать с обледенелых склонов или трамплинов.
8. Не привязывать трос тюбингов к машине или мотоциклу, чтобы покататься.

Как выбрать тюбинг для катания?

Тюбинги для катания бывают разные: одноместные, двухместные и даже трехместные модели, но при выборе необходимо учитывать общий вес.

1. Учитывать рост того, кто будет кататься. Если рост до 100 сантиметров, диаметр игрушки должен быть около 85 сантиметров. У тобоггана для двоих длина увеличивается до 120 сантиметров, непременно нужно покупать модель с четырьмя ручками.
2. Посадочное место выбирать широкое.
3. Лучше всего покупать тюбинги с молниями, которые закрывают отверстия для камеры. Шнуровка может развязаться, а липучка – забиться снегом.
4. Материал чехла должен быть прочным, самой лучшей считается ПВХ ткань.
5. Трос для перетаскивания тобоггана должен быть до 150 сантиметров, оптимальным считается крепление, которое позволяет менять веревку.
6. Учитывать плотность ткани. Если кататься планируют пару раз в неделю, подойдет материал малой плотности, если - ежедневно, стоит купить с большой. Любителям ледяных горок лучше приобрести туб с дном из пластика.

Как выбрать сноутюб?



Правила безопасности в зимних видах спорта!

Большинство молодежи, ведущей активный образ жизни, в зимний период увлекается катанием на коньках, лыжах и сноуборде.

Но зимние развлечения должны приносить удовольствие, а не разочарование! Для этого необходимо знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности.

Правила безопасности при катании на лыжах и коньках

При катании на лыжах:

1. Лыжи должны быть в исправном состоянии
2. Размер лыж должен совпадать с вашим ростом

3. Крепление должно быть легким и отрегулированным так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам.
4. Лыжные палки, ботинки и одежда должны соответствовать погодным условиям и быть вашего размера. В противном случае вы рискуете получить травму, либо повредить ноги или руки.

Движение на лыжах:

Когда вы вышли на лыжню, помните, что как и в правилах дорожного движения, между лыжниками должна быть дистанция. При обычном движении 3-4 метра, при спусках - не менее 30 метров. Не пересекайте лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники. Дождитесь, когда на пути у вас никого не будет и продолжайте движение в том ритме, который вам привычен.

При спуске:

- Не выставляйте вперед лыжные палки;
- Если возникает необходимость, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади);
- Не прыгайте с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи.

При занятиях лыжным спортом могут быть обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сделать растирание. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.

Ограничения по температуре воздуха и погодным условиям : не ниже -14, тихий ветер.

При катании на коньках:

Перед тем как вступить на лед в коньках, необходимо правильно выбрать коньки и свою одежду. Они должны удобно сидеть на ноге, быть нужного размера, чтобы в них вы чувствовали себя уверенно. Одежду нужно выбрать не слишком тяжелую, но при этом достаточно теплую. Если каток находится на улице, то головной убор не будет лишним.

Первым, чему необходимо научиться, это научиться падать. Падения - это важная часть при занятиях спортом.

При падении на льду нужно соблюдать особые меры предосторожности:

- Постарайтесь падать на бок или вперёд рыбкой;

- Голова должна всегда быть направлена в противоположную сторону от стороны падения.
- Старайтесь падать так, чтобы лезвия ваших коньков не были направлены в сторону других людей.

Прежде чем начать кататься, убедитесь, что состояние ледового покрытия хорошее. Не должно быть никаких ям и трещин. Это тоже может привести к падениям и серьёзным травмам.

Первые минуты, перед катанием, постарайтесь провести у бортика. Так вы подготовите свои ноги к конькам и ко льду. Избегайте столкновениями с другими участниками. Если вы не одни, а с ребенком, то не отпускайте его не на шаг! Если вы не умеете кататься сами, то попросите кого-нибудь из старших, которые катаются, присматривать за ним.

Будьте внимательны и аккуратны на спортивных площадках и в местах активного отдыха!

Правила поведения при катании на сноуборде

Сноуборд остается самым опасным видом зимнего спорта, но при этом самым популярным. Но просто купить доску и начать кататься не достаточно! Каждый сноубордист, как профессионал, так и начинающий, обязан знать правила поведения при катании на сноуборде. Эти правила очень схожи с правилами дорожного движения. Их соблюдение-гарант здоровья, правильного катания и уважения к вам со стороны других сноубордистов.

Правила:

- **Перед спуском необходимо проверить свое оборудование на пригодность.**
- **Следите за своими действиями и с уважением относитесь к другим катающимся на трассе.**
- **Контролируйте скорость вашего спуска;**

Любому новичку покажется скучным начинать с самой простой трассы. Но только так можно научиться самым азам и понимать движение трассы. Как только вы почувствуете себя уверенно, можно переходить на другой уровень. Такое постепенное обучение позволит вам контролировать каждое движение и скорость вашего спуска.

- **Рассчитывайте ваши повороты и торможение;**
- **При столкновении виноват тот, кто сзади;**
- **Обдавать снежным дождем людей, которые остаются позади вас – это знак неуважения;**
- **Правильные погодные условия;**
- **Будьте внимательны при начале движения и вовремя остановки;**

- **Прежде чем начать движение, убедитесь, что вы не создаете помех, и только потом начинайте движение;**
- **Обращайте внимание на все знаки и разметки;**
- **Если вы стали свидетелем или участником инцидента на трассе, при котором произошло столкновение или падение сноубордиста, необходимо остановиться и оказать помощь**