

ПАМЯТКА

по безопасной организации катания обучающихся 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 администра"ции, 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.

Безопасное катание 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, тюбинги, 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

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 тюбинги 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 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.

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 прородителем 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 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 местах.
 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 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".

