

## **Методические рекомендации по обеспечению безопасности в местах организованного активного зимнего отдыха (для родителей и педагогических работников)**

*Безразличие губительно, потому что в беду может попасть любой ребенок или взрослый*

Зимние катания с горок - это неременная часть любой зимы. А самые распространённые средства катания - тюбинг, санки и ледянки.

Важно помнить, что зимние развлечения сопряжены и с определенным риском: даже обычная с виду тюбинговая «ватрушка» способна развить скорость больше 60 км\ч. Согласно рекомендациям экспертов, в этих зимних забавах, безопасность превыше всего: спуск должен быть ровным, без препятствий, в конце горок не должно быть никаких загромождений или близкого соседства с проезжей частью, а дети и их родители должны знать меры предосторожности.

Особое внимание уделять использованию **тюбингов**. Бытует мнение, что этот инвентарь безопаснее других, но это не так. Он развивает гораздо большую скорость, чем санки, им труднее маневрировать.

Показателен случай, произошедший в Волковском районе, где одиннадцатилетний ребенок ударился о камни во время спуска на тюбинге. Это дело расследуется районным отделом Следственного комитета.

Плюсы тюбинга по сравнению с санками:

- Ватрушки отлично амортизируют на неровностях и в процессе спуска принимают все удары на себя. В жестких санках же все толчки передаются на позвоночник пассажира.
- Тюбинг может развивать довольно большую скорость. Несмотря на это, при соблюдении правил безопасности очень трудно получить травму - небольшая высота тюбинга и большая площадь соприкосновения со склоном гарантируют тюбингу устойчивость.
- Надувные санки в летнее время превращаются в плавательное средство, и поэтому приносят двойную пользу.

Минусы:

- Тюбинги уступают обычным санкам в управляемости. Управлять ватрушками можно лишь немного, изменяя положение тела и меняя центр тяжести. А полозья санок предсказуемы в своем направлении, при правильной посадке можно вовремя повернуть или притормозить. Даже ватрушка в форме стрелы, у которой лучшая управляемость, не сравнится с классическими санками.
- При покупке тюбинга необходимо понимать, где и как вы будете на нем кататься. Для спусков с маленьких дворовых горок лучше купить санки-ледянки.

Особое внимание к каткам и хоккейным коробкам. Проверки выявили ряд ледовых площадок, которые не соответствуют нормам и даже опасны. Например, ка-

тание с необустроенных горок, имеющих крутой уклон более 20 градусов, травмоопасные препятствия, ямы, крутые повороты, спуски выходящие к автодорогам, что крайне опасно для здоровья и жизни.

Безопасный зимний отдых обеспечивает не только осторожность, но и правильный инвентарь. Он должен быть исправным, старое и сломанное оборудование может привести к плачевным последствиям, еще раз напомнили всем ответственным.

Зимой занятия физкультурой должны проводиться на улице, мороз у нас не настолько сильный. Кроме того, школы обеспечены инвентарем, состояние которого держится на контроле. Из бюджета выделяются средства на его приобретение, стараются привлекать и спонсоров.

Но не только ответственные службы должны быть заинтересованы в том, чтобы зимний отдых граждан не был ничем омрачен, но и сами отдыхающие. Взрослым рекомендуется тщательно изучить место катания, прежде чем отпускать туда ребенка. А лучше всего сопровождать его. Ведь вместе и отдыхать веселее, а главное – безопаснее.

Нужно приложить все усилия для того, чтобы зимний активный отдых был безопасным. Необходимые для этого меры выработаны.

## **2. Требования к безопасности на открытом ледовом катке:**

2.1. Для активного отдыха на катке рекомендуется одевать теплую спортивную одежду не стесняющую движения. Убрать из карманов посторонние предметы. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других отдыхающих.

2.2. Во время катания избегать резкой смены направления движения, соблюдать безопасный интервал и дистанцию по отношению к другим катающимся.

2.3. Дети младше 12 лет допускаются на каток только в защитных шлемах и в сопровождении взрослых, которые обязаны ни при каких условиях не оставлять своих детей на катке без присмотра. Родители обязаны перед началом катания **объяснить правила поведения своему ребенку и убедиться в том, что ребенок все понял и осознал.** На основании этого, взрослые могут пройти на территорию ледового поля и сопровождать ребёнка на общих основаниях.

2.4. Посетители катка несут личную ответственность за любой ущерб, принесённый другим посетителям, ответственность за здоровье катающихся, несчастные случаи и травмы на катке несет посетитель, законный представитель несовершеннолетнего.

2.5. О любом происшествии на объектах активного отдыха незамедлительно сообщать работникам, обслуживающим площадки. При несчастном случае или необходимости медицинской помощи звонить в службу приема и размещения и привлекать любого работника экстренных служб для оказания помощи.

### **Запрещается:**

1. Выходить за пределы установленной зоны катания.

2. Использовать неисправный или поврежденный инвентарь.

3. Носить коньки лезвиями вверх или направленными в сторону отдыхающих.

4. Заниматься подвижными играми, если это мешает другим катающимся.

5. Кататься на большой скорости. Если во время катания случилась травма, необходимо обратиться к работникам катка для оказания первой доврачебной помощи или вызова бригады скорой помощи.
6. Выходить на ледовое поле в обуви.
7. Во время массового катания выполнять сложные элементы фигурного катания. Степень сложности элементов определяет работники катка.
8. Проводить индивидуальные занятия частного характера и осуществлять какую-либо тренерскую деятельность.
9. Запрещается долбить, ковырять лёд коньками или другими предметами, бить коньками и также бросать на лёд любые предметы, выливать жидкость и сыпать какие-либо вещества, применять взрывчатые и легко воспламеняющиеся вещества (в том числе пиротехнические изделия), находиться на льду в период заливки, выходить на ледовое поле без коньков, катание на беговых коньках.
10. На ледовом поле строго запрещено на момент массовых катаний проводить тренировки спортсменов фигурного катания и хоккеистов.
11. Во время массового катания на ледовом поле играть в хоккей и другие игры, создающие помехи комфортному и безопасному отдыху посетителей катка.
12. За рискованные ситуации, связанные с нарушением здоровья посетителей (травмы, ушибы и др.), ответственность несет причинитель вреда.
13. Работники катка вправе отказать клиенту в обслуживании без объяснения причин.
14. Приносить с собой и хранить любые виды оружия.
15. Приходить на каток с животными.
16. Посетителям запрещается пользоваться стеклянной тарой и посудой в зонах спортивно-развлекательных площадок, приносить с собой и осуществлять распитие алкогольных напитков.
17. Выход на лёд в состоянии алкогольного или наркотического опьянения категорически запрещён! Курение на территории катка запрещено!
18. В случае нарушения правил поведения на катке работник катка вправе попросить посетителя немедленно покинуть территорию катка. Поведение посетителя на катке не должно мешать третьим лицам, представлять угрозу безопасности их жизни, здоровью либо, в той или иной форме ограничивать свободу, за вышеуказанные действия посетитель несет ответственность, предусмотренную действующим законодательством.
19. Эксплуатация физкультурно-оздоровительных объектов если допуск на них закрыт эксплуатационными службами.
20. Использование на территории неподготовленных для активного отдыха мест.
21. Сорить и оставлять на объектах мусор и пищевые отходы.
22. Посетители ледового катка обязаны соблюдать все правила безопасности и проявлять осторожность во время катания.

### ***БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И АККУРАТНЫ НА ЛЬДУ!***

#### **3. Требования к безопасности на горке для катания на тюбинге:**

- 3.1. Для активного отдыха на тюбинговой горке рекомендуется одевать теплую спортивную одежду не стесняющую движения. Убрать из карманов посторонние

предметы. Снять с себя предметы представляющие опасность для других отдыхающих.

3.2. Посетители обязаны выполнять требования работника, осуществляющего контроль за состоянием горки и устанавливающим порядок ее эксплуатации.

3.3. Дети до 14 лет допускаются до катания только в защитных шлемах.

3.4. Дети до 8 лет в зону катания без родителей не допускаются.

3.5. Катание на тюбинге разрешается только на специально подготовленной для этого трассе.

3.6. Ответственность за здоровье катающихся, несчастные случаи и травмы на тюбинговой горке несет посетитель. Посетители тюбинговой горки несут личную ответственность за любой ущерб, принесённый другим посетителям. 3.7. О любом происшествии на объектах активного отдыха незамедлительно сообщать работникам, обслуживающим площадки. При несчастном случае или необходимости медицинской помощи звонить в экстренную службу и привлекать любого работника для оказания помощи.

### **Правила катания:**

- буксировочный трос с кольцом должен находиться внутри тюбинга;
- в движении необходимо держаться за ручки тюбинга, ноги держать выпрямленными;
- спуск разрешается начинать только при отсутствии других людей на трассе, помните, что тюбинг – неуправляем;
- запрещается покидать тюбинг во время движения;
- если Вы неожиданно остановились на трассе - возьмите свой тюбинг и как можно быстрее уйдите с траектории движения;
- если Вы вынуждены подниматься по трассе - осторожно идите по её краю, не оказывайтесь на пути движения других катающихся;
- по окончании спуска незамедлительно покиньте зону катания;

### **Правила подъёма:**

- никогда не мешайте осуществлять подъем впереди идущему человеку, ждите своей очереди на безопасном расстоянии;
- запрещается впрыгивать в поднимающийся тюбинг, дергать за буксировочный ремень и подтягиваться по нему к рукояти;
- запрещается нахождение людей в зоне подъема;
- после окончания подъема, следует незамедлительно покинуть зону высадки.

### **Запрещается:**

1. Запрещается катание более одного человека на одном тюбинге. Исключение - родители с детьми до 8 лет.
2. Запрещается сцеплять тюбинги между собой.
3. Запрещается катание на любых предметах, кроме тюбингов.
4. Запрещается катание на тюбинге в положении лёжа на животе.
5. Запрещается катание с предварительным разбегом.
6. Работники, обслуживающие трассу, вправе отказать клиенту в обслуживании без объяснения причин.
7. За рискованные ситуации, связанные с нарушением здоровья посетителей (травмы, ушибы и др.), ответственности несет посетитель.

8. Приносить с собой и хранить любые виды оружия.
9. Приходить на тюбинговую горку с животными.
10. Посетителям запрещается пользоваться стеклянной тарой и посудой в зонах спортивно-развлекательных площадок, приносить с собой и осуществлять распитие алкогольных напитков.
11. Выход на тюбинговую горку в состоянии алкогольного или наркотического опьянения категорически запрещён! Курение на территории тюбинговой горки запрещено!
12. В случае нарушения правил поведения работник вправе попросить посетителя немедленно покинуть территорию горки. Поведение посетителя на тюбинговой горке не должно мешать третьим лицам, представлять угрозу безопасности их жизни, здоровью либо, в той или иной форме ограничивать свободу, за вышеуказанные действия посетитель несет ответственность, предусмотренную действующим законодательством.
13. Эксплуатация физкультурно-оздоровительных объектов, если допуск на них закрыт эксплуатационными службами.
14. Использование неподготовленных для активного отдыха мест.
15. Использование инвентаря не входящего в разрешенный список.
16. Сорить и оставлять на объектах мусор и пищевые отходы. 17. Посетители тюбинговой горки обязаны соблюдать все правила безопасности и проявлять осторожность во время катания.

***БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И АККУРАТНЫ НА ТЮБИНГОВОЙ ГОРКЕ!***

[Взрослым же специалисты рекомендуют сопровождать детей на горки - так будет безопаснее.](#)

### **Советы профессионалов**

Вслед за установившейся морозной и снежной погодой вполне справедливо в тренды вышли катание на лыжах, коньки и почти в каждом спальном микрорайоне города щедро укрытые снежным одеялом горки уже изъезжены детворой практически до песчаного основания спусков.

Все чаще юные жители и отдают предпочтение так называемым мобильным санкам – тюбингам или «ватрушкам».

Нынешней зимой это – хит сезона, но, делая своим детям такие подарки, взрослые должны особенно внимательно следить за малышами. И лишнее доказательство тому – истории, когда прямиком с горок юные отдыхающие попадают на больничную койку.

Безобидными воздушные санки не назовешь. «Ватрушка» способна разогнаться до внушительной скорости 60/70 км/час. А при таком развитии событий ее можно сравнить с автомобилем, у которого отказали тормоза: довольно непросто управлять, а уж тем более быстро среагировать, заметив препятствие на своем пути.

Лучше и безопаснее всего кататься на тюбингах, конечно, на специализированных трассах.

Спуск разрешается только в положении сидя, ноги прямые, высоко поднятые. Во время катания необходимо держаться за ручки на сноутюбингах, а «поводок» должен находиться во внутреннем отверстии тюбинга.

Детям до 12 лет, кстати, разрешается кататься только в присутствии родителей или ответственных за них лиц. Отдыхающим младше этого возраста рекомендуется надевать шлем.

Вдвоем на одном тюбинге можно спускаться со склона только если речь идет о катании ребенка до 6 лет с одним взрослым.

Стартовать же нужно исключительно в положении сидя на «ватрушке», а не запрыгивая на нее с разбегу.

Не будет лишним учитывать такие рекомендации и пользуясь воздушными санками на дворовых горках, но предпочтение все же лучше отдать специализированной.

Часто дети пренебрегают рекомендацией не сцеплять тюбинги между собой во время катания, а это существенно увеличивает неуправляемость «паровозика».

Вдобавок, спускающийся за их спинами «одиночник» может двигаться быстрее и не намерено «разбить» цепочку, задев кого-то из пассажиров.

Кроме того, запрещается останавливаться и тормозить во время спуска. Но если остановки или даже падения все же не избежать, то как можно быстрее освободите трассу.

Вставать следует только после полной остановки тюбинга, а, поднявшись, лучше не поворачиваться спиной к трассе и как можно скорее покинуть зону выката.

Напоминаем, что склон – не место для пешеходов. Пеший подъем допускается только за пределами трассы спуска.

#### **4 Требования к безопасности лыжных прогулок:**

4.1. Для катания одевать теплую спортивную одежду.

4.2. Избегать длительных остановок в ветренных местах.

4.3. В случае признаков замерзания незамедлительно покинуть трассу.

4.4. Ответственность за здоровье, несчастные случаи и травмы на лыжной трассе несет сам катающийся. Посетители трассы несут личную ответственность за любой ущерб, принесённый другим посетителям.

4.5. О любом происшествии на объектах активного отдыха незамедлительно сообщать работникам, обслуживающим площадки. При несчастном случае или необходимости медицинской помощи звонить в экстренную службу привлекать любого работника для оказания помощи.

#### **Запрещается:**

1. Кататься за пределами трассы.

2. Ходить по трассе пешком.

3. Останавливаться на длительное время на спусках и поворотах трассы.

4. Двигаться по трассе против движения других лыжников.

5. За рискованные ситуации, связанные с нарушением здоровья посетителей (травмы, ушибы и др.), несет ответственность причинитель вреда.

6. Работник трассы вправе отказать клиенту в обслуживании без объяснения причин.

7. Приносить с собой и хранить любые виды оружия.

8. Приходить на лыжную трассу с животными.

9. Посетителям запрещается пользоваться стеклянной тарой и посудой в зонах спортивно-развлекательных площадок, приносить с собой и осуществлять распитие алкогольных напитков.

10. Выход на лыжную трассу в состоянии алкогольного или наркотического опьянения категорически запрещён! Курение на территории лыжной трассы запрещено!

11. В случае нарушения правил поведения на лыжной трассе, работник трассы вправе попросить посетителя немедленно покинуть территорию трассы. Поведение посетителя на трассе не должно мешать третьим лицам, представлять угрозу безопасности их жизни, здоровью либо, в той или иной форме ограничивать свободу, за вышеуказанные действия посетитель несет ответственность, предусмотренную действующим законодательством.

12. Эксплуатация физкультурно-оздоровительных объектов если допуск на них закрыт эксплуатационными службами.

13. Использование неподготовленных для активного отдыха мест.

14. Использование инвентаря не входящего в разрешенный список.

15. Сорить и оставлять на объектах мусор и пищевые отходы.

16. Посетители лыжной трассы обязаны соблюдать все правила безопасности и проявлять осторожность во время катания.

***БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И АККУРАТНЫ!***

**5. Правила безопасности во время катания со снежной (ледяной) горки.**

5.1. Для катания со снежной (ледяной) горки допускаются дети с 4-летнего возраста в сопровождении взрослых (родители)

5.2. 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.

5.3. Во время нахождения детей на вершине снежной (ледяной) горки недопустимы толчки, подножки и т.п. действия в этом месте особенно травмоопасны.

5.4. Во время катания, чтобы не произошло столкновение во время спуска со снежной (ледяной) горки сопровождающей (родитель) должен контролировать расстояние (интервал) между скатывающимися, оно должно быть не менее 1 метра.

5.5. Со снежной (ледяной) горки следует скатываться ногами вперед.