

# Памятка

## КАТАНИЕ НА ТЮБИНГЕ

**Катание на тюбинге это один и из самых ТРАВМООПАСНЫХ видов отдыха!!!**

### **Возможная опасность:**

1. Тюбинги способны РАЗВИВАТЬ БОЛЬШУЮ СКОРОСТЬ и ЗАКРУЧИВАТЬСЯ ВОКРУГ СВОЕЙ ОСИ ВО ВРЕМЯ СПУСКА!!!

Как только скорость движения возрастает, ватрушка становится довольно опасной: разгоняются ватрушки молниеносно, и скорость развивают выше, чем санки или снегокат на аналогичном склоне, а прыгнуть с ватрушки на скорости невозможно. При закручивании тюбинга, человек в нем сидящий перестанет ориентироваться в пространстве.

2. Тюбинги АБСОЛЮТНО НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ и НЕ ОБОРУДОВАНЫ ТОРМОЗНЫМ УСТРОЙСТВОМ!!! ЛЕТАЮЩИЙ НА ВЫСОКОЙ СКОРОСТИ, БЕЗ ВОЗМОЖНОСТИ ЗАТОРМОЗИТЬ ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК ПОДОБЕН АВТОМОБИЛЮ, С ОТКАЗАВШИМИ ТОРМОЗАМИ!!!!

3. На тюбингах НЕЛЬЗЯ кататься с горок с трамплинами при приземлении ватрушка сильно пружинит, можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника.

4. НЕЛЬЗЯ ПРИКРЕПЛЯТЬ ТЮБИНГИ ДРУГ К ДРУГУ ВЕРЁВКОЙ, они могут перевернуться, В ВЕРЁВКЕ МОЖЕТ ЗАСТРЯТЬ КАКАЯ-ЛИБО ЧАСТЬ ТЕЛА.

5. ОПАСНО САДИТЬСЯ НА ТЮБИНГ ВДВОЁМ И БОЛЕЕ, из него можно вылететь.

### **Правила безопасности при катании на тюбинге**

1. Кататься только на специально подготовленных трассах со снежной поверхностью.

2. Склон для катания должен быть с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Не следует кататься на тюбингах по склонам, поросшим деревьями.

3. Нельзя кататься с горок с трамплинами при приземлении она сильно пружинит.

4. Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите, нет ли там ее на ям, бугров, торчащих кустов, камней, ограждений, и всего того, что может представлять опасность для жизни и здоровья.

5. СТРОГО СОБЛЮДАТЬ ДИСТАНЦИЮ между спусками по склону. НАЧИНАТЬ ДВИЖЕНИЕ НА ТЮБИНГЕ СВЕРХУ РАЗРЕШАЕТСЯ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ПРЕДЫДУЩИЙ ПОСЕТИТЕЛЬ НА ТЮБИНГЕ ЗАКОНЧИЛ СПУСК!!!

6. Кататься на санках-ватрушках следует сидя. Не пытайтесь кататься на тюбинге стоя или прыгая, как на батуте.

7. Нельзя кататься на тюбинге вдвоем с ребенком: невозможно контролировать ситуацию, когда одной рукой приходится держать ребенка, а другой тюбинг.

8. Никогда не привязывайте надувные санки к транспортным средствам.

## **Какие травмы чаще всего получают при катании на тюбинге?**

Когда человек теряет ориентир, у него нарушается координация и возникают высокоамплитудные движения в суставах. Отсюда травмы верхних конечностей и шейные миозиты, когда происходит резкий рывок головы, кроме того, можно получить перелом позвоночника.

Еще варианты травм это сотрясения мозга, переломы конечностей, перелом костей таза, причем такой, что порой требует оперативного лечения. Наиболее частые травмы, которые получают на ватрушках, требуют госпитализации.

**НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ ОПАСНОСТИ СЕБЯ!**

# Памятка.

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЕДОВОЙ ПЛОЩАДКЕ (КАТКЕ)

Посетитель катка (ледовой площадки) понимает, что катание на коньках – это травмоопасный вид спорта. Поэтому он сам определяет для себя возможность посещения ледовой площадки (катка) исходя из физического самочувствия и состояния здоровья. Поэтому администрация ледовой площадки (катка) полностью снимает с себя ответственность в случае получения травм в период нахождения на территории ледовой площадки (катка) по причине не выполнения правил поведения на катке.

Дети допускаются к катанию на ледовой площадке (катке) обычно в сопровождении взрослых. Возраст детей для самостоятельного выхода на каток устанавливает администрация катка.

Для детей и неуверенно катающихся взрослых рекомендуется пользоваться защитой – шлемами, налокотниками, наколенниками и напульсниками.

Необходимо соблюдать скоростной режим: не катайтесь на большой скорости и не создавайте помехи окружающим.

Движение на льду осуществляется по кругу против часовой стрелки.

Будьте внимательны и аккуратны на льду!

### **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**

Выходить на ледовое поле в беговых коньках, с санками, а также без коньков.

Долбить или ковырять лёд коньками или другими предметами, а также бросать на лёд любые предметы, выливать жидкость и сыпать какие-либо вещества.

Приводить с собой на каток домашних животных.

Играть на катке в хоккей во время массового катания.

## Правила безопасности при катании на лыжах

С наступлением зимы улицы, поля, огороды засыпает толстый слой снега. Для детворы это настоящее раздолье, потому что теперь можно кататься на лыжах, санках, коньках, с веселыми криками съезжать с горки, играть в снежки и строить снежные крепости. Особенно им нравятся прогулки на лыжах.

Кататься на лыжах зимой-очень задорно! Катишься и чувствуешь красоту природы, наслаждаешься ею. Под лыжами слышен хруст снега, вокруг белым-бело, красота! Все деревья вокруг-одеты в белые шубки. Ничего нет лучше, чем прокатиться на лыжах.

Но нужно помнить правила безопасного поведения при катании на лыжах.

При катании на лыжах очень важно следовать основным рекомендациям, чтобы не допустить травму и переохлаждение.

### **Правила безопасности при катании на лыжах:**

1. Лыжные палки должны быть снабжены защитным наконечником, кольцом и иметь удобную рукоять с кожаным регулируемым ремешком на запястье.
2. Установка и эксплуатация крепления должна быть построена под катающегося, чтобы лыжник смог надеть и снять снегоступы самостоятельно.

3. Следует приобрести легкую и свободную экипировку, которая хорошо защищает от ветра и не стесняет движения лыжника.
4. Необходимо, чтобы обувь спортсмена соответствовала размеру его ноги, тогда вероятность травм и повреждений стоп снижается.
5. Кататься по горизонтальной траектории следует на расстоянии друг от друга не менее трех метров, во время спуска — 30 метров.
6. При скатывании с горы не выбрасывайте перед собой лыжные палки.
7. Если чувствуете, что теряете баланс, то следует слегка присесть на корточки и завалиться набок. Чтобы избежать травмы, палки должны быть направлены назад.
8. Избегайте перехода лыжни у возвышающегося склона, по которой спускаются лыжники.
9. Если почувствовали признаки обморожения, рекомендуется прекратить дальнейшее движение, сойти с дистанции, как можно скорее попасть в теплое помещение.
10. До начала лыжного занятия следует снять утяжеляющую одежду, помните, что при катании температурный режим сбивается, и лыжнику становится жарко. Нельзя снимать или расстегивать одежду на ходу, это приведет к простудным заболеваниям.
11. После окончания заезда рекомендуется снять лыжную базу у входа в помещение, стряхнув с нее весь снежный груз.
12. Не рекомендуется пить прохладную воду в первые 20-30 минут после пробежки во избежание заболевания ангиной.
13. Комфортные погодные условия для катания на лыжах должны входить в температурные рамки до -10 градусов, при отсутствии сильного ветреного потока.

## **Требования к одежде**

Важный элемент успешного катания — обмундирование спортсмена:

1. Верхняя одежда должна быть теплой, легкой, не продуваемой и комфортной.
2. На голове обязательно шапка, на руках перчатки, варежки. Толщина головного убора зависит от температурных особенностей во время катания .
3. Обувь рекомендуется подбирать на один сантиметр больше ноги лыжника. Она не должна сковывать движения стоп и вызывать онемение пальцев.
4. Обувь должна быть сухой. В мокрых ботинках кататься нельзя: можно обморозить пальцы ног.
5. Запрещен обгон во время быстрой езды по узким тропам, при спуске с горы.
6. Нельзя делать незапланированные остановки на лыжне, если вы катаетесь не одни.
7. При падении, особенно при спуске, следует незамедлительно уйти, отползти с лыжной трассы. Палки при этом должны быть отброшены вбок, чтобы очередной лыжник не наткнулся на них.
8. Если чувствуешь неизбежное падение, то сделать это необходимо согнув немного колени, заваливаясь на один бок.
9. При ходьбе на лыжах не раскидывайте сильно палки в стороны, это может препятствовать движению других лыжников.

**Соблюдайте основные меры предосторожности!**

# Памятка.

## 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 вперед 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 серьезным 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!**



# Памятка.

## 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**

