

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

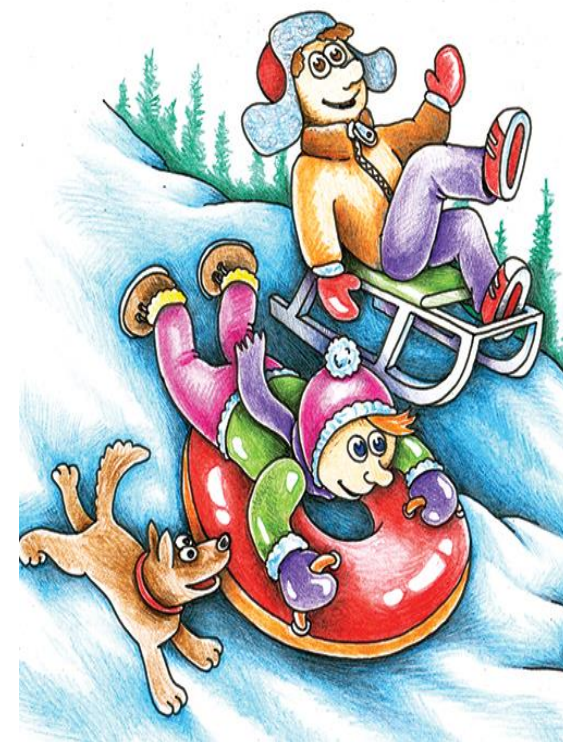


ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

# Правила безопасного катания на горках

Сложно представить зиму без активного катания, а само катание без – саней. Чтобы отдых был не только приятным, но и безопасным, стоит внимательно относиться к выбору горки и средствам катания, которых сейчас выпускается огромное количество – санки, ледянки пластмассовые, ледянки-корыто, снежокаты, надувные санки.

Нужно понимать, 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

# Уважаемые родители

- Вы всегда должны знать где и с кем находятся ваши дети! Должны знать друзей своих детей и их родителей, а так же их телефоны!
- Постарайтесь уделить максимум времени детям в выходные дни!
- Позаботьтесь о контролируемом досуге своих детей!
- Не оставляйте детей одних без присмотра!
- Соблюдайте несложные правила катания с горок и вы обезопасите себя, своих детей и окружающих от возможных травм и повреждений.



**Жизнь детей бесценна!**  
**Ответственность за его жизнь и здоровье несёте – Вы родители!**



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

# Советы от детских травматологов

**Важно! Последствия и осложнения травмы могут проявляться от нескольких часов до нескольких недель после травмирования!**

**Если ребёнок получил травму:**

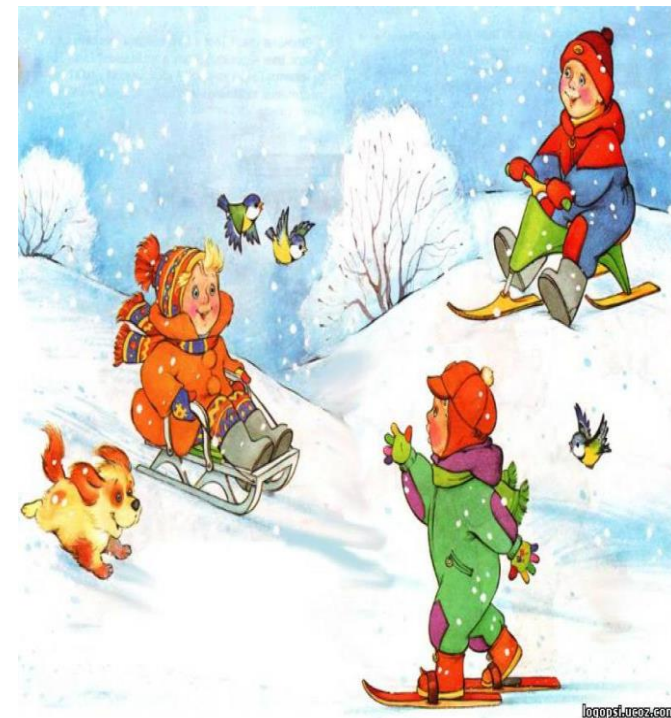
- всегда лучше перестраховаться и обратиться к врачу, даже если вам кажется, что травма у ребенка не опасная;
- не стоит ждать несколько дней и выбирать удобное время для визита в травмпункт;
- вызывайте скорую опишите подробно, что случилось, и спросите и прослушайте рекомендации врачей;
- При получении ребёнком серьёзных травм поднимать ребенка опасно для его здоровья, лучше оставить его в лежачем положении, не трогать, не поднимать и не куда не перемещать, чтобы ещё больше не усугубить положение.
- Вызовите незамедлительно скорую помощь 103
- Чтобы ребенок не замерз, подстелите под него теплые вещи и сделайте пространство вокруг пострадавшего безопасным.





# Общие правила безопасного катания на горках

- С ребёнком младше 3-х лет не стоит идти на оживленную горку, с которой катаются дети старше 7-ми лет.
- Если горка вызывает у вас опасения, сначала прокатитесь с нее без ребенка, испытайте спуск.
- Если ребенок уже катается на разновозрастной оживленной горке, обязательно следите за ним и за его действиями. Лучше всего, если кто-то из взрослых следит за спуском сверху, а кто-то снизу помогает детям быстро освобождать путь.
- Ни в коем случае не используйте в качестве горок железнодорожные насыпи и горки вблизи проезжей части дорог и водоёмов.
- Не оставляйте детей одних, без присмотра.
- Маленьких детей лучше катать с небольших пологих снежных горок в немногочисленных местах, где нет деревьев, заборов и других препятствий.
- Перед катанием лучше всего надеть на ребенка налокотники, наколенники и шлем.



# Правила безопасного поведения на оживленной горке

- Подниматься на снежную или ледяную горку следует только там, где есть ступеньки; запрещено подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
- Не съезжать, пока не отойдет в сторону тот, кто спускается впереди.
- Не задерживаться внизу, когда съехали, а поскорее отойти или откатиться в сторону.
- Нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.
- Не съезжать спиной или головой вперед (на животе), а всегда смотреть вперед как при спуске, так и при подъеме.
- Не перебегать ледяную дорожку.



# Правила безопасного поведения на оживленной горке

- Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только после этого съезжать.
- Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек и т. д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
- Избегать горок с неровным ледовым покрытием.
- При травме немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом в службу экстренного вызова **112**.
- При первых признаках переохлаждения и обморожения, а также при плохом самочувствии немедленно прекратить катание и вернуться домой.
- При недомоганиях вызвать скорую помощь.





# Правила безопасного катания на пластмассовой ледянке

Рассчитана на детей от 3-х лет, детям младшего возраста трудно ими управлять.

Предназначены для одиночного катания по ледяным и накатанным снежным склонам!

## 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. На ней можно быстро скатиться по накатанной или ледяной горке, при этом удобно рулить и тормозить.



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ



# Правила безопасного катания на санках ледянке

- Рассчитаны на одного-двух детей 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.
- Для катания с горок предпочтительнее санки.
- 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

Рассчитан на одного-двух детей в возрасте от 5 до 10 лет.

## Опасность:

- снегокаты могут цепляться передним полозом за препятствие (корень дерева, бугорок снега) и переворачиваться;
- со снегоката трудно слезть на большой скорости, а скорость он развивает немалую на любом склоне и быстро разгоняется;
- тормоза расположены спереди, что повышает риск перевернуться через голову при попытке резко затормозить;
- если взрослый едет с высокой горы вместе с ребенком, посадив малыша спереди, рулить, тормозить и эвакуироваться, в случае опасности, им будет очень трудно.



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

# Правила безопасного катания на тубингах

Тюбинг стремительно завоевывает популярность, легкие, удобные, яркие надувные санки привлекают любителей зимнего отдыха. С такой новинкой жизнь любителей лыж и сноубордов стала более насыщенной, а дети получили прекрасную игрушку, которая намного удобнее санок. На «ватрушках» с удовольствием катаются и дети, и взрослые. Ни для кого не секрет, что скорость, которую могут развивать надувные санки, очень велика. Экстрима добавляет и то, что тубинг не оборудован тормозом, да и управлять им практически нереально. Чтобы избежать травм и прочих неприятностей рекомендуем придерживаться правил безопасного катания.



**СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ!**



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ



# Что такое тубинг

Катание на тубинге может стать причиной серьёзных травм (компрессионный перелом позвоночника, травмы головы, травмы конечностей, перелом костей таза и др.)

Термин происходит от английского слова «труба» и означает катание на надувных санках по снегу или воде. Их еще ласково называют «ватрушками», «бубликами» и тобогганами. Тубинг - это отличное развлечение, как зимой, так и летом. Специальное покрытие уменьшает трение во время скольжения и задает огромную скорость.

## Плюсы санок тубинг:

- камера смягчает удары при спуске;
- тащить в гору тубинг легче, чем железные санки или снегокаты :



# 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



**«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 тюбингах

- Проверьте «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 во время катания
- При спуске резиновое кольцо нужно убирать внутрь тюбинга
- 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 тюбингах

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



# Правила безопасного катания на тубингах

## ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА



# 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!**

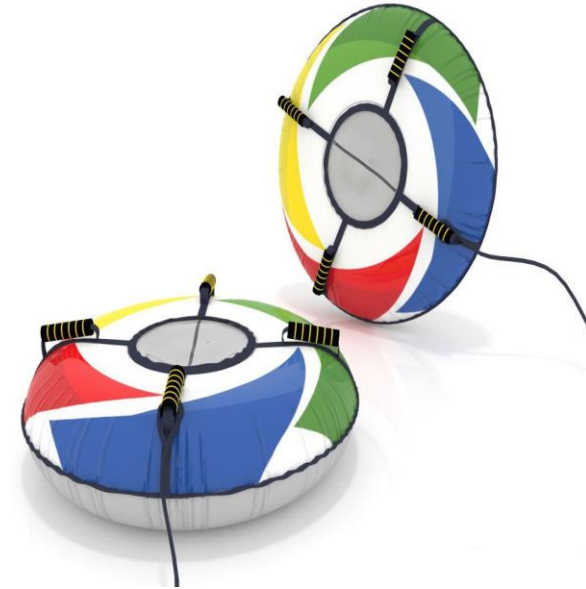


ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ



# Как правильно подобрать тубинг

- Выбирайте качественные тубинги
- Учитывать рост того, кто будет кататься
- Покупать модель лучше с четырьмя ручками
- Посадочное место выбирать широкое
- Покупать тубинги с молниями, которые закрывают отверстия для камеры. Шнуровка может развязаться, а липучка – забиться снегом.
- Материал чехла должен быть прочным, самой лучшей считается ПВХ ткань.
- Трос для перетаскивания тобоггана должен быть до 150 сантиметров, оптимальным считается крепление, которое позволяет менять веревку.
- 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 правильно подобрать тьюбинг

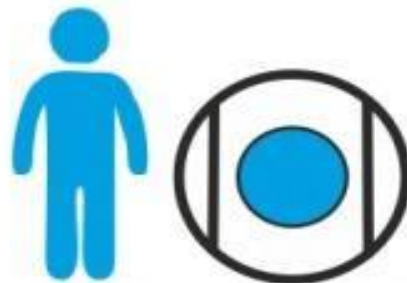
## КРИТЕРИИ ПРИ ВЫБОРЕ



**рост:** до 100 см

**диаметр тьюбинга  
и грузоподъемность:**

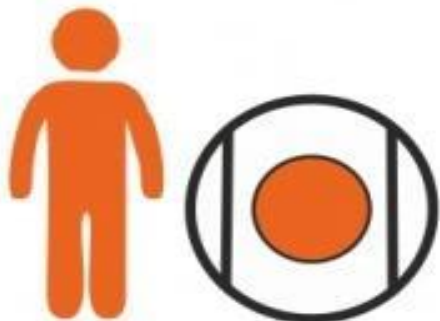
65 см до 25 кг  
73 см до 35 кг



**рост:** до 150 см

**диаметр тьюбинга  
и грузоподъемность:**

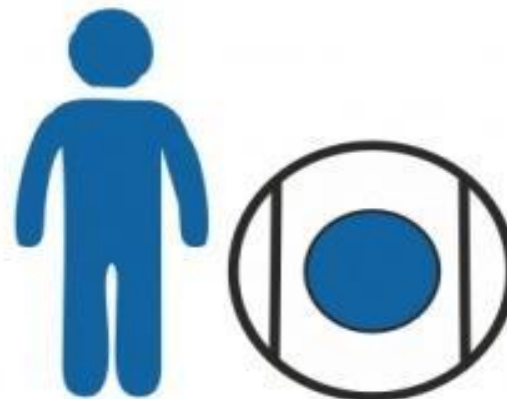
73 см до 35 кг  
83 см до 50 кг



**рост:** до 175 см

**диаметр тьюбинга  
и грузоподъемность:**

93 см до 80 кг  
100 см до 100 кг  
107 см до 120 кг



**рост:** до 200 см

**диаметр тьюбинга  
и грузоподъемность:**

107 см до 120 кг  
120 см до 120 кг

# Как правильно накачать и сдуть тубинг

Безопасность катающегося напрямую зависит от того, правильно ли накачен туб. Что нужно знать о том, как надуть или сдуть тубинг?

## Инструкция, как правильно накачать тубинг:

- расстелить чехол, выбрав ровную поверхность;
- разместить камеру так, чтобы клапан размещался внутри и книзу;
- накачивать, пока камера полностью не заполнит футляр.
- отключить насос, проконтролировать непроницаемость клапана. Обязательно закрыть его или зашнуровать.

## Инструкция, как сдуть тубинг в домашних условиях:

- после катания нужно немного выжать воздух, поскольку, попадая с мороза в теплую квартиру, он может разорвать камеру;
- выпустить воздух удобнее, если вставить в клапан иголку от насоса и слегка надавить





# Правила безопасного поведения на коньках

- Кататься на открытых загородных водоёмах – запрещено!
- 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 и неуверенно катающихся взрослых рекомендуется использовать защиту (шлем, налокотники, наколенники, напульсники)
- Берите с собой запасную тёплую одежду (варежки, перчатки, носки, кофты и т.д)



# Правила безопасного поведения на катке

- Не кататься на большой скорости и не создавать помех окружающим
- Уважительно относиться к другим посетителям катка
- Будьте внимательны и осторожны на льду
- Будьте внимательны к маленьким посетителям катка

## 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 должны быть подобраны по росту катающегося и находиться в исправном состоянии.
- Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам.
- Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.
- Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме.
- Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной.
- При передвижении на лыжах по дистанции соблюдайте интервал 3-4 м, при спусках - не менее 30 м.





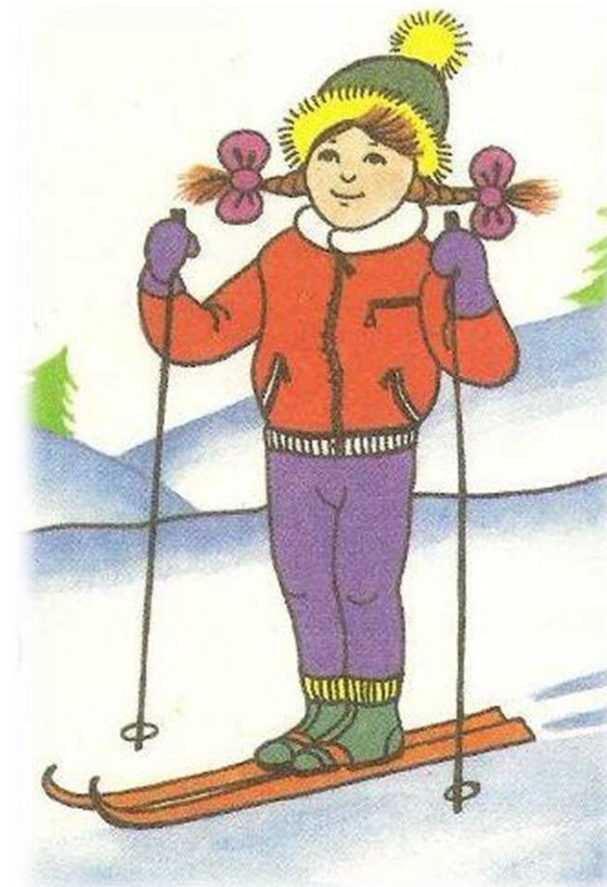
# Правила безопасного катания на лыжах

- При спусках не выставляйте вперед лыжные палки.
- Если возникает необходимость резко остановиться, присядайте, падайте на бок (обязательно держа при этом палки сзади).
- Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.
- Не прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи. Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет: это можно делать только рукой.
- 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.
- Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения надеть **ВНОВЬ**.



# Правила безопасного катания на лыжах

- Не катайтесь в незнакомых местах
- Кататься лучше в парковых зонах, за городом, на специально оборудованных склонах
- Перед спуском обязательно проверить склон на наличие препятствий
- Кататься на заснеженных водоёмах и переходить их – опасно для жизни
- Двигайтесь только по лыжне, не сворачивайте в сугробы
- Контролируйте скорость и направления движения
- При спуске с горы не останавливаться у подножия, уходить сразу в сторону



**При соблюдении правил безопасности – мы уберём наших детей от большинства падений и травм!**



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ



# Номера экстренных служб

## НОМЕРА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

# 101

Пожарная  
охрана



# 102

Полиция



# 112



# 103

Скорая  
помощь

Номера "01", "02", "03", "04"  
продолжают работать со  
стационарных телефонов

# 104

Газовая  
служба



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ



**ГОРОДСКОЙ ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ  
ПРИ ДЕПАРТАМЕНТЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ г. МОСКВЫ**  
[www.roditel.educom.ru](http://www.roditel.educom.ru)

**Председатель: Мясникова Людмила Александровна**  
[myasnikovalala@mos.ru](mailto:myasnikovalala@mos.ru)    [mjasnikowana@yandex.ru](mailto:mjasnikowana@yandex.ru)

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

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

