

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

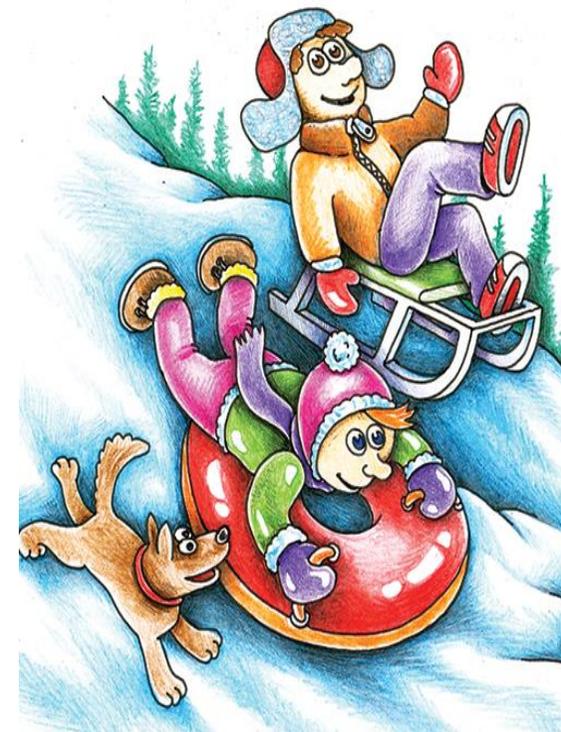


ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

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.



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

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.



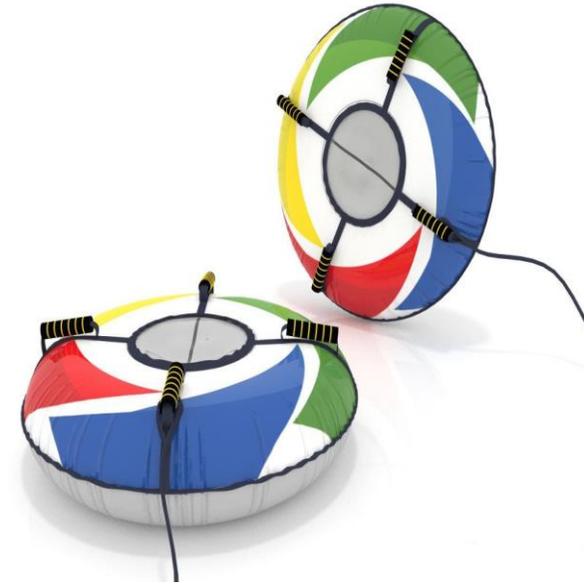
Запомните, ребенок должен ехать в тубинге подходящем по размеру и только один. Либо, приобретите в магазине двухместную ватрушку!



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

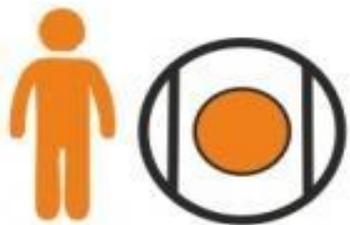
Как правильно подобрать тубинг

- 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

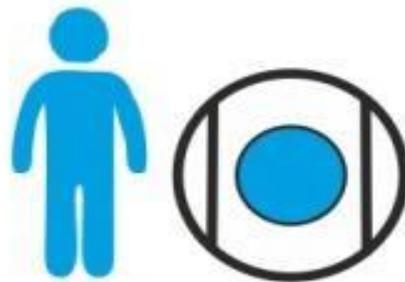
КРИТЕРИИ ПРИ ВЫБОРЕ



рост: до 100 см

**диаметр тьюбинга
и грузоподъемность:**

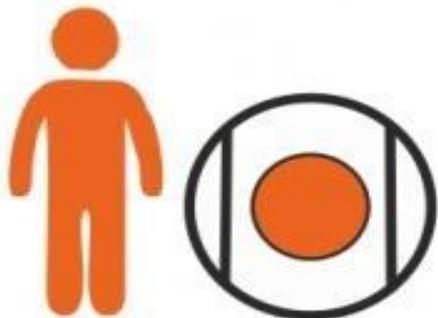
65 см до 25 кг
73 см до 35 кг



рост: до 150 см

**диаметр тьюбинга
и грузоподъемность:**

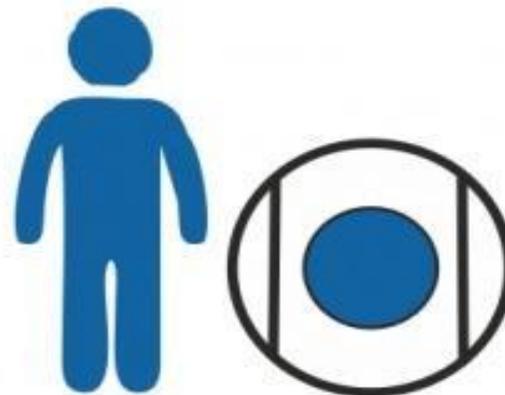
73 см до 35 кг
83 см до 50 кг



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 внутрь 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.



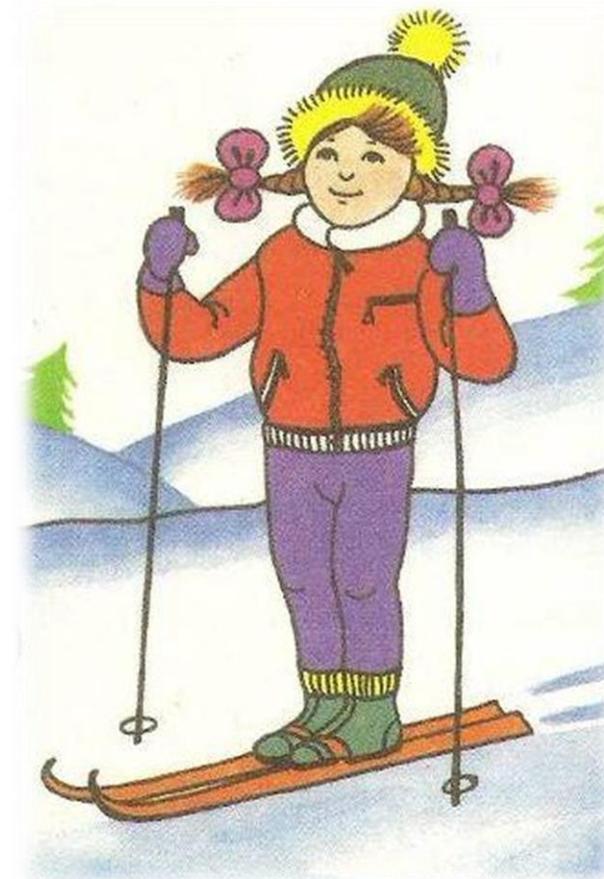
Правила безопасного катания на лыжах

- 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 убережём 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

Председатель: Мясникова Людмила Александровна
myasnikovalala@mos.ru mjasnikowana@yandex.ru

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

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

