**ПАМЯТКА**

**Правила обеспечения безопасности при катании с горок**

   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 для катания, которых сейчас выпускается огромное количество – санки, ледянки пластмассовые, ледянки-корыто, снегокаты, надувные санки (у нас их называют по разному: ватрушки, тюбинги, тобогганы).

**Родители!** Помните, что  горки, склоны для катания – это место повышенной опасности, а не просто очередное развлечение на зимней прогулке наряду со строительством снеговиков и кормёжкой птиц! С маленькими детьми не стоит идти на переполненную людьми горку с крутыми склонами и трамплинами. Если горка вызывает у вас опасения, сначала прокатитесь с неё сами, без ребёнка — испытайте спуск. Если ребёнок уже катается на разновозрастной «оживлённой» горке, обязательно следите за ним. Лучше всего, если кто-то из взрослых следит за спуском сверху, а кто-то снизу помогает детям быстро освобождать путь.

     Ни в коем случайте не используйте в качестве горок железнодорожные насыпи и горки вблизи проезжей части дорог.

     **Родители!** Научите детей нескольким важным правилам поведения на горке и сами строго соблюдайте требования безопасности:

1. Не съезжать с горки, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.

2. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползать или откатываться в сторону.

3. Не перебегать ледяную дорожку. Объясните ребёнку, что переходить горку поперёк нельзя, даже если ему кажется, что он успеет перебежать до того, как кто-то съедет. На льду легко поскользнуться и попасть под ноги съезжающим.

4. Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.

5. Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.

6. Стараться не съезжать спиной или головой вперёд (на животе), а всегда смотреть вперёд, как при спуске, так и при подъёме.

6. Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек и  т.д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок или откатиться в сторону от ледяной поверхности.

7. Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.

          В последние годы большую популярность приобрели  надувные   санки.  Катание   на  них – это  отдых, который  одинаково  подходит  взрослым и детям. Но, к  сожалению,  катание на тюбинге – это  один и из самых  травмоопасных  видов  отдыха.  В  отличие  от обычных  санок «ватрушки»  способны     развивать      большую     скорость     и     даже   закручиваться    вокруг   своей  оси  во  время спуска.  При  этом  они абсолютно   неуправляемы  и     не  оборудованы  тормозным устройством.

     Это тот случай, когда здоровье и жизнь катающихся  -  дело самих катающихся.

     Поэтому, чтобы сделать свой отдых приятным, а спуск на «ватрушке» безопасным, необходимо:

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 ватрушка сильно пружинит.

4. Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите ее на предмет наличия ям, бугров, торчащих кустов, камней, ограждений, представляющих опасность для жизни и здоровья.

5. Санки-ватрушки развивают большую скорость, поэтому на склоне обращайте внимание на других катающихся. Перед началом спуска убедитесь, что перед вами нет никого из катающихся, особенно детей.

6. Не катайтесь на тюбинге в состоянии алкогольного опьянения.

7. Кататься на санках-ватрушках следует сидя. Не пытайтесь кататься на «ватрушке»  стоя или прыгая как на батуте.

8. Нельзя кататься на тюбинге вдвоем с ребенком - невозможно контролировать ситуацию одной рукой удерживая ребенка, а другой,  держась за ватрушку.

9.  Не привязывайте надувные санки к транспортным средствам: снегокатам, квадроциклам, автомобилям и т.д.

**Уважаемые родители!**

**Не оставляйте детей одних, без присмотра!**

**Соблюдайте несложные правила катания с горок и вы обезопасите себя и окружающих от возможных травм и повреждений.**

   Единый номер службы спасения с мобильного телефона – 112

**ПАМЯТКА**

**Безопасность на улицах зимой**

В холодное время года количество опасностей на улицах увеличивается. Должно меняться и поведение людей.

1. Чередующиеся оттепели и похолодания приводят к образованию гололедных явлений:

·   передвигайтесь осторожно, медленным шагом, старайтесь идти по посыпанным песком участкам, избегайте места, покрытые льдом;

·   чтобы не торопиться выходите из дома пораньше;

·   особенно внимательно будьте на автобусных остановках – там часто образуется ледяная колея и покатый бруствер.

2. Снегопады, оттепели и морозы становятся виновниками нависающих с крыш сосулек и больших глыб снега:

·   не стойте под выступающими частями домов, на которых образовались ледяные глыбы или сосульки;

·   при передвижении по тротуарам, держитесь подальше от зданий;

·   если опасные участки на тротуарах обозначены барьерной лентой, лучше перейти на противоположную часть улицы.

3. Особенно осторожными и внимательными нужно быть на проезжей части дороги. Это касается и пешеходов и водителей. В холодное время года к обычным опасностям на дороге прибавляются многие другие явления:

·   из-за гололеда тормозной путь автомобиля увеличивается;

·   видимость на дорогах ухудшается из-за снегопадов, короткого светового дня и сугробов на обочинах;

·   зимняя одежда (воротники, капюшоны) тоже способствуют уменьшению обзора дороги и слышимости для пешеходов;

·   зимой у людей часто может быть снижена реакция, рассеяно внимание.

С учетом всего этого:

·   пешеходам и водителям нужно быть более внимательными;

·   водителям необходимо снижать скорости движения;

·   пешеходам не выскакивать неожиданно на проезжую часть из-за сугробов и не стоять близко к буксующим автомобилям;

**Будьте внимательны и осторожны!**

**Берегите себя!**

**ПАМЯТКА**

**Безопасность при занятиях зимними видами спорта**

***Общие правила безопасности***

     При занятиях зимними видами спорта и даже просто при прогулках в холодное время года необходимо соблюдать тепловой режим.

     Минимальные рекомендуемые температуры для проведения занятий на открытом воздухе для учащихся различных возрастов: до 12 лет – 9оС;  12 – 13 лет – 12оС;  14 – 15 лет – 15оС; 16 – 17 лет – 16оС,  при  усилении  скорости  ветра   на  3 – 4 м/сек. минимальная температура увеличивается на 2оС, при скорости ветра более 10 м/сек. не рекомендуется проводить занятия на открытой местности.

     Для занятий спортом и прогулок необходимо одеться по погоде: одежда и обувь должны с одной стороны защищать от холода и ветра, с другой стороны – не сковывать движения. Не забывать защитить руки варежками или перчатками.

     При занятиях специальными видами спорта (сноуборд, горные лыжи и пр.) для защиты и безопасности применяется и специальное снаряжение: шлемы, пластиковые панцири, шорты, перчатки, наколенники и налокотники.

     Перед занятиями (прогулками) проверьте исправность инвентаря: лыжи и их крепления, лыжные палки, санки, коньки и пр.

     Старайтесь заниматься любым видом зимнего спорта в компании друзей, чтобы было кому прийти на помощь в случае необходимости. Для этих же целей возьмите с собой мобильный телефон.

     Не нужно лихачить и стремиться повторить те трюки, которые вы видели по телевизору или в исполнении более подготовленных друзей.

     Не допускайте переутомления или переохлаждения. Если почувствовали боль или усталость, необходимо прекратить занятия.

***Безопасность при катании с горы на санках***

     Предварительно убедитесь в безопасности горки. Она не должна быть слишком крутой, желательно, чтобы снег или лёд покрывал её равномерно. Спуск с горки не должен выходить на проезжую часть или на водоём. На трассе движения не должно быть препятствий (деревьев, кустов, заборов и др.).

     Во избежание травм нельзя кататься с горки на санках стоя или лёжа на животе.

     На многолюдной горке обязательно соблюдайте дисциплину и последовательность.

***Безопасность при катании на лыжах***

     Правильно подберите лыжи по росту и по весу.

     Подберите лыжную мазь по погоде.

     При катании на лыжах с горы придерживайтесь правил безопасности при катании с горы на санках.

***Безопасность при катании на коньках***

     Коньки должна быть надёжно прикреплены к обуви и хорошо наточены.

     Для перемещений вне катка используйте специальные чехлы.

     Главная опасность при катании на коньках – падение об лёд. Основная ваша защита – отработанная техника катания и осторожность.