МДОУ «Детский сад №40»

**Безопасный активный отдых зимой и на льду: простые правила и рекомендации**



Зима предоставляет нам массу возможностей для активного отдыха всей семьей: веселые прогулки, катания на лыжах, коньках, сноубордах, катания с горок на санках и на тюбингах-«ватрушках». Наконец, на нашей территории установилась зимняя погода: снежная и морозная, когда мы можем насладиться этими занятиями. Более того, многие наши граждане имеют возможность отправиться в другие регионы и страны для отдыха в зимней сказке. А значит, самое время, напомнить некоторые меры предосторожности.

Самая лучшая одежда для зимних развлечений – спортивная, предназначенная для горных лыж, сноуборда и зимнего туризма (комбинезоны и полукомбинезоны с резиновыми манжетами на руках и ногах). Основные критерии этой одежды – легкость и комфорт. Она теплая, защищает от ветра и снега и в то же время пропускает воздух, а обувь теплая с нескользящей подошвой.

**Активный отдых на горнолыжных склонах** – не только приятное времяпровождение, являющееся прекрасным способом улучшить свое здоровье, но и небезопасное. Поэтому следует помнить, что на территории горнолыжного склона категорически запрещается нахождение лиц в состоянии алкогольного или наркотического опьянения!

Снаряжение для катания должно быть исправно и безопасно. Для предотвращения несчастных случаев необходимо использовать специальную обувь или накладки, предотвращающие скольжение, а также защитное оборудование (щитки, шлемы), предотвращающие травмы при падении и столкновениях.

Скорость должна быть такой, чтобы спуск со склона оставался управляемым и подконтрольным. При спуске необходимо учитывать ландшафт, состояние снежного покрытия, погодные условия, а также наличие других участников катания и степень загруженности склона. Останавливаться необходимо всегда с краю трассы. Избегайте остановок на поворотах с ограниченной видимостью, в узких местах и местах схода с подъемников. Если Вы упали в таком месте, необходимо немедленно сместиться в безопасное место и освободить проезд или проход.

Спускаться по склону пешком или подниматься как на лыжах так или без них, всегда нужно только по краю склона. Всегда обращайте внимание на знаки, разметку и информационные табло на трассе. Если Вы стали свидетелем несчастного случая, необходимо оказать помощь пострадавшему.

**Катание на сноуборде**

В настоящее время, катание на сноуборде – один из самых распространенных зимних видов спорта. Чтобы не получить травмы рекомендуется выбрать правильный склон для своего уровня катания; не переоценивать свои силы и учитывать внешние условия (лед, туман); использовать защиту (запястья, наколенники и шлем); держать крепления в исправном состоянии; соблюдать правила движения.

**Катание с горы на санях и «ватрушках»**

Прежде чем посадить ребенка на санки и отправить его с горы вниз – оцените ситуацию: много ли народу катается с горы, есть ли здесь лыжники и сноубордисты, нет ли поблизости деревьев или строений, в которые могут случайно въехать санки ребенка. Если ребенок еще не скатился с горки, а второй уже отправляется ему вслед, то столкновение неминуемо, а это уже может привести к травме – тем более, если речь идет о маленьком ребенке, который не в состоянии сам остановить санки. Если вы видите, что взрослых на горке нет и катаются только дети, берите руководство в свои руки и попробуйте установить очередность и интервалы спусков, чтобы дети не наезжали друг на друга.

Научите ребенка подниматься на горку в стороне от того места, где с нее скатываются остальные дети. Помните: санки, ледянки, снегокаты, попав на пригорочек или участок со льдом, иногда меняют заданную траекторию и, если поблизости есть дерево, вполне могут въехать в него. Особое внимание обратите на то, чтобы конец спуска не выходил на проезжую часть дороги!

Вопреки сложившемуся мнению, катание на «ватрушках» является самым опасным и непредсказуемым видом отдыха. Они способны развивать большую скорость и даже закручиваться вокруг своей оси во время спуска. При этом они абсолютно неуправляемы и не оборудованы тормозным устройством.

Перед спуском с горки необходимо проверить, что на пути нет людей, ям, бугров, торчащих кустов, камней, они могут повредить надувные сани, проколов или разрезав их. Нельзя прикреплять тюбинги друг к другу «паровозиком», они могут перевернуться. Опасно садиться на тюбинг вдвоем, из него можно вылететь. В процессе катания рекомендуется держаться за специальные ремни, расположенные по бокам тюбинга. Кататься на надувных санках рекомендуется на склонах с уклоном не больше 20 градусов. Не следует перегружать тюбинг (в характеристиках каждой модели указан максимально допустимый для нее вес).

**Запрещается:**

-        кататься в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;

-        прыгать и ездить стоя;

-        кататься в не оборудованных местах, а также с гор, покрытых растительностью, деревьями или кустарниками;

-        кататься по поверхности с трамплинами или другими препятствиями;

-        подниматься на гору выше ограничительной сетки или предупредительных знаков;

-        привязывать тюбинг к транспортным средствам;

-        кататься в зоне работы снегоуборочной техники.

**Катание на лыжах**

Отдых на лыжах, как и любой активный отдых, требует предварительной подготовки. Прежде, чем кататься на лыжах необходимо разогреть мышцы: сделать разминку от 10 до 20 минут. Кроме того, перед катанием необходимо поесть. Не забудьте взять с собой воду: в горах организм людей зачастую обезвоживается. По прибытии на станцию необходимо заняться отладкой оборудования – это является одним из ключевых моментов и позволит избежать травм. В настройку входит и эффективность фиксации обуви.

Соблюдайте правила безопасности: вы должны соблюдать скоростной режим при любых обстоятельствах и уважение к другим лыжникам (особенно, которые едут перед вами). Следует также прислушиваться к своему организму и следить за появлением признаков усталости. Она вызывает расслабление, что может привести к непоправимым ошибкам. Используйте защиту: шлем является обязательным не только для детей, но и для взрослых, потому что это позволяет избежать многих травм головы. На сегодняшний день лыжникам предлагают полный комплекс для защиты, его можно выбрать в спортивном магазине.

**Катание на катке**

Важно правильно подобрать коньки: они должны быть не слишком тесными, не слишком свободными. Коньки лучше надевать на носки (шерстяные или более современные термоноски). Обратите внимание на то, чтобы стельки были расправлены и не скользили. Коньки должны комфортно «сидеть» на ноге и обеспечивать хорошую поддержку голеностопному суставу. Обязательно регулярно затачивайте коньки. Лезвие должно иметь прямую заточку с ровными краями. Используйте чехлы для лезвий. Сверху на ботинок рекомендуется надевать плотный чехол (вполне подойдут гетры) – он будет фиксировать место шнуровки и не позволит развязавшемуся шнурку сползти вниз под лезвия (это может грозить травмами).

Выполняя эти несложные правила, вы обезопасите себя и окружающих от возможных травм и повреждений. Но если случилась беда, и вы получили травму, не следует заниматься самолечением. Обратитесь за помощью к профессионалам.

Зимой многие из нас с удовольствием катаются с гор на санках различной конструкции (классические санки, ледянки, «ватрушки» и другие модели), а многие, особенно дети, катаются на любом материале, который может скользить, или предпочитают веселому спуску с горы катание на коньках, лыжах, сноубордах, снегоходах.

Чтобы развлечения на свежем воздухе зимой приносили радость и пользу для здоровья, следует помнить, какие опасности могут поджидать взрослых и детей на катке и горке, а также простые правила, позволяющие минимизировать эти опасности.

**Травма.** Пожалуй, это одна из наиболее частых причин, омрачающая наш отдых. Царапины, ушибы, растяжения, переломы – вот неполный перечень того, что можно получить при неудачном спуске с горы или одном неаккуратном движении на катке. Риск получения травмы можно минимизировать, если:

- не посещать каток и не кататься с горки в состоянии алкогольного опьянения;

- внимательно относиться к выбору горки и средств для катания. Совершенно не подходят в качестве горок дорожные насыпи, а также горки вблизи дорог и водоемов. Если идём на горку с детьми, лучше перед катанием испытать спуск самим, даже если горка кажется безопасной;

- не ходить с детьми младше 3-х лет на оживленную горку, с которой катаются много взрослых и подростков;

- соблюдать правила спуска и подъема на ледяную или снежную гору. Спускаясь, соблюдать дистанцию - не съезжать, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся. Не кататься «паровозиком», спиной вперёд, стоя или на корточках. Подниматься на снежную или ледяную горку только там, где навстречу не скатываются другие люди.

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

При катании на сноубордах, горных лыжах стоит придерживаться рекомендаций инструктора или тренера, иметь соответствующую экипировку, не поддаваться на манипулирования друзей и знакомых типа «Тебе слабо!»

Особую бдительность следует проявлять при катании на технических средствах. Кроме того, что должны быть тщательно проверены и соблюдены технические нюансы, нужно уметь управлять средством. Кроме того, необходимо оценить рельеф местности, по которому планируется поездка, и выявить потенциально опасные участки.

**При катании на коньках рекомендуем соблюдать следующие правила:**

- следите, чтобы коньки не болтались, удобно сидели на ноге, были крепко зашнурованы;

- при выходе на лёд придерживайтесь бортика;

- выходя на лед, не спешите развивать скорость, сначала оцените его качество – поверхность льда должна быть без ям и бугорков;

- не катайтесь против потока людей, даже если Вы уверенно катаетесь на коньках.

**Обморожения.** Зимние забавы довольно часто приводят к обморожениям, ведь в кураже игры можно не заметить признаки обморожения. Чтобы этого не случилось, одевайтесь по погоде. Одежда должна быть теплой, но не сковывать движения. Одевайтесь многослойно – лучше несколько легких вещей, чем одну теплую. Обязательно надевайте шапку, теплые перчатки или варежки, шарф. Обувь носите теплую на толстой и гибкой подошве. Если стало жарко, выступил пот, ни в коем случае не раздевайтесь. Лучше сделайте перерыв и спокойно погуляйте.

При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, немедленно прекратите катание, пройдите в теплое помещение, при возможности выпейте горячий безалкогольный напиток.

Ни в коем случае не растирайте обмороженный участок снегом, так как снег может повредить кожный покров, занести инфекцию и усугубить обморожение.

**Инфекционные заболевания**. Зима - период подъема вирусных заболеваний, в том числе и вируса гриппа. Чтобы не провести выходные дни и новогодние каникулы, лежа в постели с температурой, следует отложить любое развлечение на свежем воздухе, если на улице сильный мороз или ветер. При малейшем недомогании лучше остаться дома. Если после активных игр захотелось пить – пейте только теплые напитки.

При катании на коньках в закрытом помещении лучше выбирать те дни, когда посетителей на катке будет немного - чем меньше людей, тем меньше шанс заболеть.

**Правила безопасного поведения на льду**

  Лед в период с ноября до середины января, то есть до наступления устойчивых морозов, непрочен. Скрепленный вечерним или ночным холодом, он еще способен выдерживать небольшую нагрузку, но днем, быстро нагреваясь от просачивающейся через него талой воды, становится пористым и очень слабым, хотя сохраняет достаточную толщину.

Лёд может быть недостаточно прочен, и, находясь на нем, человек рискует в любой момент провалиться в холодную воду. Соблюдайте правила поведения на льду, изучайте основные способы спасения человека, который провалился под лёд. Тогда, при необходимости, вы сможете уберечь себя от беды и помочь спасти жизнь другому

**Следует помнить и соблюдать  правила безопасного поведения на льду:**

1. Не переходить замерзший водоем в местах, где это запрещено.

2. Не выходить на недавно замерший и еще не окрепший лед.

3. Не собираться большими группами на одном участке льда. При необходимости перехода водоема группой рассредоточьтесь и идите на небольшом расстоянии друг за другом.

4. Не приближаться к прорубям и полыньям на льду.

5. Не скатываться на санках, ледянках, лыжах с берега на тонкий, еще не окрепший лед и категорически запретить это делать детям без присмотра.

6. Не выходить на лед при плохой освещенности или видимости, особенно в темное время суток.

7. Не выезжать на автомобиле на лёд вне мест специально организованных переправ.

**Помните:**

Прочный лед имеет голубой цвет, если же цвет льда белый, то он выдержит в два раза меньше тяжестей. Когда же лед имеет серый или желтоватый оттенок, он очень не надежен, и выходить на него крайне опасно. По-настоящему крепких морозов еще не было и лед на водоемах очень тонкий – 3-5 см. А выходить на лед можно при условии, если его толщина достигла не менее 10 см.

Если вы увидели провалившегося под лед человека:

 крикните, что идете ему на помощь, это придаст ему силы;

 оказывая помощь, не подходите к полынье ближе 3-4 метров. Используйте лыжи, доски, палки, веревки, связанные брючные ремни;

 когда человек выберется из полыньи, не торопитесь к нему, а медленно отползайте к берегу на прочный лед.

Пострадавший должен ползти следом.

***Уважаемые родители!***

Напомните детям об опасности игр на льду. Ни в коем случае не позволяйте ребенку играть вблизи водоемов и рек. Малолетних детей не оставляйте без присмотра. Любителям подледного лова необходимо соблюдать свои меры предосторожности: не пробивать несколько лунок рядом, не собираться большими группами в одном месте; не ловить рыбу возле промоин.

**Ваша безопасность в ваших руках!**

