

## **ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ на СНЕЖНОЙ (ЛЕДЯНОЙ) ГОРКЕ**

Зима прекрасное время для веселых подвижных игр на свежем морозном воздухе, к которым относится и катание со снежных (ледяных) горок. Можно получить большое удовольствие от этого развлекательного вида отдыха, необходимо лишь соблюдать определенные правила и требования.

### **1. Требования безопасности к снежной (ледяной) горке**

1.1. Форма спуска (желоба) снежной (ледяной) горки должна быть вогнутой, с краями высотой не менее 10-и сантиметров.

1.2. Длина спуска (желоба) снежной (ледяной) горки должна быть в соотношении 1:6 (т.е. если при высоте снежной (ледяной) горки 1 метр длина спуска не менее 6 метров)

1.3. Сторона подъема не снежную (ледяную горку) должна быть некрутой, в ней должны быть вырублены ступени не более 20 сантиметров в высоту и не менее 20 сантиметров в глубину.

1.4. Вершина снежной (ледяной) горки должна быть оборудована защитными перилами (барьерами), препятствующими падению.

1.5. Перед катанием внимательно осмотреть: на снежной (ледяной) горке вдоль спуска не должно быть острых кусков льда, травмоопасных и посторонних предметов.



## **2. Правила безопасности перед катанием со снежной (ледяной) горки**

Зимние игры не обходятся без падений, поэтому, необходимо научить правильно падать.

2.1. Падать желательно на бок с перекатом на спину (падая на бок, на спину – подбородок нужно прижать к груди, чтобы сохранить голову).

2.2. При падении вперед, голову нужно, наоборот максимально откинуть назад, чтобы уберечь лицо от травм (руки можно выставлять вперед, но, не сильно напрягая, чтобы сохранить запястья).

2.3. Желательно «потренироваться в падениях» в неглубокий снег и дать домашнее задание потренироваться дома, на диванных подушках или мягких ковриках, чтобы на улицу выйти подготовленным.

## **3. Правила безопасности во время катания со снежной (ледяной) горки**

3.1. Подниматься на снежную (ледяную) горку только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается влезать на горку там, где на встречу скатываются другие, может произойти несчастный случай.

3.2. Во время нахождения детей на вершине снежной (ледяной) горки необходимо следить за дисциплиной, объяснить детям, что толчки, подножки и т.п. действия в этом месте особенно травмоопасны и совершенно неприемлемы.

3.3. Во время катания, чтобы не произошло столкновение во время спуска с горки взрослый должен контролировать интервал между скатывающимися, оно должно быть не менее 1 метра.

3.4. С горки следует скатываться ногами вперед.

3.5. Чтобы лучше скользило и не намокала одежда - при катании с горки следует использовать небольшие куски картона, пластика (без острых краев, желательно круглой или овальной формы).

3.6. Всегда найдутся дети обгоняющие своих сверстников в физическом развитии которые будут кататься и с разбега и на ногах; с такими необходимо быть особенно внимательными, объяснять, что это опасно.

## **Небезопасные санки**

К сожалению, порой катание с горки заканчивается неприятностями... Причина кроется как в неосторожности, так и в несовершенстве конструкции санок, и в непригодности городских горок для детских забав. Наибольшее распространение сейчас получили четыре вида санок: Ледянки, низкие пластиковые корыта с оштампованными полозьями, относительно высокие деревянные или металлические санки и снежокаты. Ни одно из этих устройств не является безопасным.

Ледянки, особенно большие, сделанные в виде таза, абсолютно неуправляемы. На широкой, покрытой льдом горке затормозить или изменить направление движения невозможно.

Поэтому, прежде чем отпустить ребенка кататься на горку, пойдите и посмотрите, что представляют собой склон и выкат с него – нет ли там опасных препятствий в виде камней и торчащих из земли металлических прутьев, железок. Не упирается ли склон в забор. Травматологи отмечают: наиболее распространенные травмы у детей, катавшихся на ледянках, ушибы, рваные раны мышц, голени, бедра и ягодиц, травмы головы, коленок и локтей.

Небезопасны и обычные металлические санки.

В рыхлом снегу они застревают, поэтому дети стараются найти укатанный или ледяной склон. А на льду 4-5 летним малышам управлять металлическими санками ничуть не проще, чем ледянками.

А еще на металлических санках дети любят прыгать с небольших трамплинов. Занятие с виду вполне безобидное. Но травматологи предупреждают: такие прыжки часто становятся причиной травм позвоночника, сотрясения мозга и переломов предплечья.

Но наибольшую опасность представляют пластиковые санки-корыта. На ледяном склоне они развивают сумасшедшую скорость! И при это абсолютно неуправляемы!

Кроме того, при ударах о жёсткие препятствия пластиковые корыта дают трещины и разламываются на длинные острые осколки.

Падения с таких санок и удары о препятствия приводят к тяжёлым повреждениям рук, ног, позвоночника и головы.

Одна из самых неприятных «саночных» травм – ушиб или перелом копчика – рудиментарного фрагмента позвоночного столба, состоящего из 5-6 позвонков.

В копчике соединяются 15 нервов из таза и промежности, последствия травмы нехорошие. Если ребенок получил травму копчика, переверните его на живот, положите холодное на копчик, подержите немного – и скорее к врачу.

Отправляя ребенка на горку, постарайтесь заставить его надеть толстую шапку, наколенники, налокотники, предназначенные для катания на роликовых коньках.