

**Уважаемые
родители!
Сделайте зимние
развлечения
максимально
безопасными для
ребенка**

**Памятка для
родителей
«Зимний отдых:
правила
безопасности»**



г. Ярославль,
декабрь, 2022 г.

Правила безопасности при катании на санках

С наступлением холода и приходом зимы, у многих активно отдыхающих людей возникает вполне здоровое желание покататься на санках. Вместе с тем, катание на санках может стать причиной получения травм. Для того чтобы этого не случилось, нужно знать основные правила безопасности: Если вы решили покатать ребенка на санках, то делайте это аккуратно, без резких рывков и поворотов, во избежание переворота саней. Одеваться лучше в «дутые» синтепоновые куртки и штаны. Эта одежда легкая, не позволит особо вспотеть и, в случае падения, максимально смягчить удар.

1. Если вы решили покататься с горок, обратите внимание на съезд. Он должен быть плавным и выходить в пространство без деревьев, заборов, тротуаров с людьми, автомобильных дорог и прочих препятствий.
2. Необходимо соблюдать дистанцию между своими и едущими впереди санками.
3. Не допускайте связывания саней между собой.
4. Запрещается съезд на санках, лежа на животе, стоя на ногах или коленях и сидя против движения.
5. Если столкновение неизбежно, лучше выпрыгнуть из санок и правильно упасть. Падать лучше на бок с перекатом на спину, подбородок лучше прижать к груди.
6. Нельзя подниматься по проезжей части склона, а также находиться на ней долгое время.



Снегокат.

Одним из наиболее любимых и популярных развлечений для зимнего отдыха у детей стал снегокат. Интересный внешний вид, дополнительные возможности управления, возможность кататься вместе с ребенком, ощущаемая польза для здоровья – причины, по которым снегокат выбирают все большее число родителей. При катании с горки ребенок всегда находится в движении, затрачивая на это столько же энергии, как, если бы он бегал на лыжах. Свежий холодный воздух улучшает обмен веществ в организме, усиливается кровообращение, вентиляция легких. Чередующиеся спуски и подъемы дают умеренную кардионагрузку для сердца, тренируют опорно-двигательный аппарат. При катании на снегокате ребенок учится координировать свои действия, реакцию, развивает вестибулярный аппарат, глазомер. Чтобы катание на снегокате приносило максимум удовольствия и положительных впечатлений не забудьте ряд правил:

1. Спускаться самостоятельно с горы на снегокате рекомендуется детям старше пяти лет. Дети младшего возраста катаются в сопровождении взрослых.
2. Все концы длинной одежды, шарфов должны быть заправлены, во избежание попадания их в снегокат при движении.
3. Используйте средства защиты при катании. Шлем, перчатки, наколенники защитят ребенка при падении или столкновении.
4. Перед спуском убедитесь в отсутствии посторонних предметов, ям, неровностей, льда на трассе.
5. Объясните ребенку, что перед спуском он должен дождаться, когда предыдущий ребенок отойдет в сторону.
6. Не используйте снегокат при температуре ниже 20 градусов.

Правила безопасности при катании на «ватрушках»

Вопреки привычному мнению, ставшему популярным катание на ватрушках (или тюбинг) может быть опасным и непредсказуемым видом отдыха. В отличие от санок ватрушки способны развивать большую скорость и даже закручиваться вокруг своей оси во время спуска, являясь при этом практически неуправляемыми. Чтобы подобное развлечение приносило только положительные эмоции, необходимо соблюдать ряд правил:

Кататься на ватрушках рекомендуется на склонах с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения.

Прежде чем начать спуск, осмотрите трассу на наличие ям, бугров, камней.

Санки-ватрушки развивают большую скорость, поэтому перед началом спуска убедитесь, что перед вами нет никого из катящихся, особенно детей.

Кататься на ватрушках следует сидя. Не пытайтесь кататься стоя или прыгая, как на батуте.

Не следует перегружать ватрушку. В характеристиках каждой модели указан максимально допустимый для неё вес.

Опасно садиться на ватрушку вдвоём, из неё можно вылететь.

Нельзя прикреплять ватрушки друг к другу «паровозиком», они могут перевернуться.

Соблюдая эти несложные правила, вы обезопасите себя и окружающих от возможных травм и повреждений.

