



Консультация инструктора по ФК: Логиновой Е. В.

Некоторые родители считают, что с детьми ничего не может случиться, катаясь на санках, считают санки безобидным зимним «транспортom».

Позвольте, я расскажу Вам правила безопасного катания на санках.

- Зимние месяцы - наиболее любимое время отдыха для детей и родителей. Многие отправляются с детьми для развлечения на крутые снежные склоны.

- Любимое зимнее развлечение детей (а подчас и взрослых) – катание с гор. Это занятие, приносящее массу удовольствий, к сожалению, часто приводит к травмам разной степени тяжести.

- Мороз и солнце, день чудесный! Самое время усадить ребенка на санки, найти хорошую горку и кататься «до упаду». Только родителям не следует забывать, что такой, казалось бы, безобидный зимний «транспорт», как некоторые родители считают, может быть опасен для здоровья малыша.

Детские санки — не автомобиль, и ДТП им не угрожает. Но и на ледяной горке опасностей хватает. Бывает, что санки переворачиваются, ломаются, наезжают на соседа или «таранят» ближайшее дерево. По свидетельству травматологов, самыми распространенными травмами у детей, катающихся на санках, являются сотрясения мозга, а также рваные раны мышц голени, бедра и ягодиц. В лучшем случае, ваш малыш рискует отделаться ушибами или легким испугом.

- Первое, что поможет детишкам обеспечить безопасное катание, это правильный выбор зимнего транспорта. Всегда учитывайте возраст малыша.

- Прежде чем посадить ребенка на санки и отправить его с горы вниз, проведите тщательную «инспекцию» склона горы на предмет резких поворотов, гвоздей, камней и железок, торчащих из-под снега, а также убедитесь, что на снегу нет проталин - то есть, не проглядывает голая земля. Наехав на нее, ваш ребенок просто «катапультируется», и хорошо, если рядом не будет других детей.
- Спуститесь с горы и посмотрите, не выходит ли дорога на проезжую часть или на водоем, где лёд не слишком крепкий. Существует риск, что потеряв управление, ребенок в азарте за считанные секунды выскочит на опасную территорию.



- Малышам, которым не исполнилось четырех лет, на шумной и многолюдной горке не место. Выбирайте небольшой пологий склон, где катаются дети его возраста.
- Если один ребенок еще не скатился с горки, а второй уже отправляется ему вслед, столкновение неминуемо, а это уже может привести к травме – тем более, если речь идет о маленьком ребенке, который не в состоянии сам остановить санки.
- Научите ребенка подниматься на горку в стороне от того места, где с нее скатываются остальные дети.

И 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 горки не выходил на проезжую часть дороги.

- Катание на коньках – несомненно, полезное для здоровья ребёнка занятие.
- Коньки нужно подбирать точно по ноге.
- Другая существенная опасность при катании на коньках – провалиться под лёд или в полынью.

Особенно опасно ходить по льду в период оттепели, в начале и конце зимы. на водоемах в зимний период.

Минимальная толщина льда, способная выдержать вес взрослого человека, должна составлять не менее 7 см. Для сооружения катка и пешей переправы необходим более прочный слой – 12-15 см, для проезда автомобиля – от 30 см. Прочность покрытия можно определить на глаз, при условии отсутствия снега. Так, наиболее крепкий лед имеет синеватый либо зеленоватый оттенок, а его поверхность ровная, без пузырьков воздуха.

Чтобы узнать, выдержит ли лед ваш вес, необходимо осторожно на него наступить. Если образуются мелкие радиальные трещины, а покрытие слегка похрустывает, то по такому льду ходить уже можно, однако следует соблюдать при этом предельную осторожность. Ударом ноги проверять прочность не следует, лучше использовать для этой цели бревно либо же лыжную палку. Если после сильного удара выступит вода, то от переправы в этом месте лучше отказаться. Правила поведения на тонком



льду в таком случае советуют вернуться к берегу, ступая по своим же следам. Шаги должны быть скользящими, без отрыва от льда. Ноги следует держать на ширине плеч, что способствует распределению нагрузки на большую площадь. Если лед очень тонкий и трещит под ногами, передвигаться желательно ползком.

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ ЗИМОЙ

- По возможности, использовать официальные переправы и не пересекать водоем в тех местах, где это запрещено.
- Нельзя выходить на лед, который недостаточно прочен и/или еще не успел окончательно замерзнуть.
- Запрещается выходить на лед в темное время суток, а также если видимость затруднена (снегопад, дождь, туман). Во время обильных осадков или ночью просто не сможете увидеть, что у вас под ногами, и правильно оценить ситуацию.
- Нельзя собираться группой из нескольких человек на одном участке льда.
- Не переправляться через водоем нетрезвым. Будучи нетрезвым, человек не ведет себя осторожно, и чувство самосохранения у него притуплено.

Стоит ли отпускать ребенка покататься на льду? Зимнее время – настоящий праздник для детей, которые обожают кататься на санках, коньках, ледянках, да и просто одержимы любопытством и желают походить по замерзшей реке либо озеру. Однако родителям не стоит забывать о безопасности и лучше не отпускать детей без присмотра на водоем. Кроме того, важно знать и правила поведения детей на льду, которые по большому счету ничем не отличаются от базовых. Тем не менее рекомендуется учитывать тот факт, что дети более подвижны и менее внимательны, в игре могут и не заметить опасных участков. Необходимо, чтобы ребенок не только соблюдал правила безопасного поведения на льду, но и знал, как действовать в том случае, если он сам или его товарищ уйдут под воду.