

[vk.com/yuvosp](https://vk.com/yuvosp)



# **ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ДЕТЕЙ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД**



**ЛУЧШАЯ ПРОФИЛАКТИКА  
ЗИМНИХ ТРАВМ —  
ЭТО ОСТОРОЖНОСТЬ  
И ОСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ!**



“Я - ВОСПИТАТЕЛЬ”



## Безопасность при катании на санках

- Прежде чем ребенок сядет на санки, проверьте, нет ли в них неисправностей.
- Если санки оснащены ремнями безопасности, то обязательно пристегните ребенка.
- Не разрешайте ребенку прыгать с трамплинов на санках, так как это может привести к травмам.
- Обязательно присматривайте за ребенком, когда он катается на санках.
- Если при катании ребенка на санках вам необходимо перейти дорогу, его необходимо высадить из санок.
- Не катайтесь с ребенком вместе на одних санках.



## Правила безопасности при катании на лыжах

### При катании на лыжах:

1. Лыжи должны быть в исправном состоянии.
2. Размер лыж должен совпадать с вашим ростом.
3. Крепление должно быть легким и отрегулированным так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам.
4. Лыжные палки, ботинки и одежда должны соответствовать погодным условиям и быть вашего размера. В противном случае, вы рискуете получить травму, либо повредить ноги или руки.

### Движение на лыжах

Когда вышли на лыжню, помните, что как и в правилах дорожного движения, между лыжниками должна быть дистанция. При обычном движении 3-4 метра, при спусках - не менее 30 метров. Не пересекайте лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники. Дождитесь, когда на пути у вас никого не будет и продолжайте движение в том ритме, который вам привычен.

### При спуске:

- Не выставляйте вперед лыжные палки;
- Если возникает необходимость, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади);
- Не прыгайте с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи.

При занятиях лыжным спортом могут быть обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сделать растирание. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.

**Ограничения по температуре воздуха и погодным условиям: не ниже -14, тихий ветер.**



**Катание с горок** – любимое зимнее развлечение как для детей, так и для взрослых. Тем не менее надо помнить, что всеми любимая забава может привести к трагедии, ведь накатанная ледяная горка – это место повышенной опасности!

В последнее время все большую популярность среди населения приобретает тюбинг (англ. tubing, от tube – труба) – катание на надувных санках (тюбах) по снегу.



## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО КАТАНИЯ



Тюбинг представляет собой надувную круглую камеру в чехле с усиленным дном и ручками. В разговорной речи данное приспособление для активного зимнего отдыха известно как **надувные санки**, «ватрушка», «плюшка», «бублик», «пончик», тобогган.



В отличие от обычных санок тюбинг разрекламирован как самый нетравматичный вид зимнего инвентаря: нет металла и дерева – нечем пораниться, а так ли все обстоит на самом деле?

 Если Вы все же решили прокатиться на «безопасной ватрушке», знайте:

- ▶ разгоняются сани-«ватрушки» молниеносно (до 60-90 км/ч), их скорость значительно превышает скорость санок или снегоката на аналогичном склоне, и прыгнуть с «ватрушки» на скорости невозможно;
- ▶ на тюбинге нельзя кататься с горок с трамплинами: при приземлении он сильно пружинит, а это может привести к серьезным травмам спины и шейного отдела позвоночника;
- ▶ у тюбинга нет ни руля, ни устройства для торможения, он управляется исключительно наклоном тела;
- ▶ во время спуска тюбинг может закручиваться вокруг своей оси, что делает его совершенно неуправляемым.

### Выбирайте безопасное место для катания!

- ▶ Кататься рекомендуется на склонах, уклон которых не превышает 20 градусов.
- ▶ Спуск с горки должен хорошо просматриваться, быть без видимых препятствий (деревьев, ям, бугров, торчащих кустов, камней и т.п.), резких поворотов и обрывов на пути движения надувных саней.



В конце склона должно быть достаточно места для торможения и безопасного ухода с трассы!

Кататься на тюбингах рекомендуется только на специально оборудованных трассах!

### Чтобы снизить риски травм, нужно:

- ▶ перед началом спуска убедиться, что перед вами нет никого из катающихся, особенно детей;
- ▶ по окончании спуска незамедлительно покинуть зону катания;
- ▶ подниматься на горку на безопасном расстоянии от спуска, что позволит избежать столкновения со спускающимися на тюбинге;
- ▶ кататься на надувных санках сидя;
- ▶ в процессе катания держаться за специальные ремни, расположенные по бокам тюбинга.

При занятии зимними видами спорта используйте защитные средства: налокотники, наколенники, шлемы.

