|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ  Заместитель директора по учебно- |
| методической работе ГУДО «Центр |
| творчества «Эверест» г.Могилева» |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Голодникова |
| «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г. |

**ПРАВИЛА №\_\_28\_\_\_**

использования тюбингов, саней,

лыж, сноубордов

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Катание на тюбинге**  Катание в необорудованных местах чревато опасными для здоровья и жизни столкновениями с различными объектами. Кататься на ватрушках (тюбингах, санях) можно только на специально подготовленных трассах. Стоит отметить, что специальный склон для таких зимних развлечений, как правило, представляет собой желоб, чтобы минимизировать риски вылета с трассы. При этом рекомендуемый уклон спуска **не должен превышать 20 градусов,**в противном случае разгон тюбинга будет слишком сильным. Учтите, что тюбинги развивают значительную скорость, при которой управлять им почти невозможно.  **Возможная опасность:**  1.Тюбинги способны развивать большую скорость и закручиваться вокруг совей оси во время спуска. Как только скорость движения возрастает, ватрушка становится довольно опасной: разгоняются ватрушки молниеносно, и скорость развивают выше, чем санки или снегокат на аналогичном склоне, а спрыгнуть с ватрушки на скорости невозможно. При закручивании тюбинга, человек в нем сидящий перестанет ориентироваться в пространстве.  2.Тюбинги абсолютно неуправляемые и не оборудованы тормозным устройством!!! Летящий на высокой скорости, без возможности затормозить взрослый человек подобен автомобилю, с отказавшими тормозами!!!!  3.На тюбингах НЕЛЬЗЯ кататься с горок с трамплинами при приземлении ватрушка сильно пружинит, можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника.  4.Нельзя прикреплять тюбинги друг к другу веревкой, они могут перевернуться, в веревке может застрять какая-либо часть тела.  5.Опасно садиться на тюбинг вдвоем и более, из него можно вылететь.  **Правила безопасности при катании на тюбинге**  1.Кататься только на специально подготовленных трассах со снежной поверхностью;  2. Склон для катания должен быть с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Не следует кататься на тюбингах по склонам, поросшим деревьями;  3. Нельзя кататься с горок с трамплинами при приземлении она сильно пружинит;  4. Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите, нет ли там ее на ям, бугров, торчащих кустов, камней, ограждений, и всего того, что может представлять опасность для жизни и здоровья;  5.Строго соблюдать дистанцию между спусками по склону. Начинать движение на тюбинге разрешается только тогда, когда предыдущий посетитель на тюбинге закончил спуск;  6. Кататься на санках-ватрушках следует сидя. Не пытайтесь кататься на тюбинге стоя или прыгая, как на батуте;  7. Нельзя кататься на тюбинге вдвоем с ребенком: невозможно контролировать ситуацию, когда одной рукой приходится держать ребенка, а другой тюбинг;  8. Никогда не привязывайте надувные санки к транспортным средствам.  **Катание с горы на санях**  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.  **Общее требования безопасности:**  1. Не съезжать с горки, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.  2. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползать или откатываться в сторону;  3.Не перебегать ледяную дорожку. Объясните ребёнку, что переходить горку поперёк нельзя, даже если ему кажется, что он успеет перебежать до того, как кто-то съедет. На льду легко поскользнуться и попасть под ноги съезжающим;  4.Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.  5.Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.  6.Стараться не съезжать спиной или головой вперёд (на животе), а всегда смотреть вперёд, как при спуске, так и при подъёме.  7.Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек и т. д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок или откатиться в сторону от ледяной поверхности.  8.Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.  **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. 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).  **Советы по профилактике травм**  1.Избегать кататься на санях лицом вперёд на животе. Вместо этого сидеть в переднем положении;  2.Найти безопасную среду для саней. Использовать только определённые холмы, которые свободны от препятствий и имеют достаточно места у подножия. Избегать крутых холмов, улицы, подъездных путей, ледяных поверхностей и площадей с деревьями, стенами или автомобилями. Не кататься в темных или плохо освещённых областях. Убедиться, что конец пути находится в безопасной зоне. 3.Дети младше 12 лет не должны кататься без присмотра взрослых;. 4.Шарф должен быть обернут и закреплён вокруг шеи ребёнка, чтобы не было шансов, что он зацепится за снег или салазки, что может привести к несчастному случаю; 5.Убедитесь, что шнурки и застежки — молнии тщательно застёгнуты и зашнурованы. 6.Как и в любом другом зимнем спорте, шлем не помешает, чтобы защитить голову. Для детей рекомендуются управляемые сани. Трубки, «ватрушки» и снежные диски значительно опаснее из-за высокой скорости и отсутствия возможности рулевого управления; 7.Носить все надлежащее защитное снаряжение во время игры или занятий хоккеем. Обязательно носить шлем, защищающий не только голову, но и глаза. Удостовериться, что правила игры соблюдаются для устранения опасных действий. Новые игроки в хоккей должны сначала овладеть навыками базового катания, а также заниматься на хоккейных коньках, а не фигурных коньках  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Харкевич   |  | | --- | |  | |  | |  | |  | |  | |