

Правила безопасности в зимний период



Прежде всего, помните, что любые зимние прогулки должны длиться разумное время. Выполняйте правило «близкой руки» - будьте рядом с ребенком. Если на улице холодно, пусть ребенок периодически заходит домой, чтобы согреться и восстановить силы.

Катание на коньках:

- кататься можно только на специально залитых катках, с достаточно гладкой и ровной поверхностью;
- объясните ребенку, что катиться нужно в том же направлении, что и большинство людей; желательно не носиться туда-сюда по льду, "подрезая" других катающихся; ребенок не должен кататься в одиночестве; при катании нельзя есть, сосать конфеты или жевать жвачку;
- не лишним будет надеть на ребенка защитный шлем.

Катание на санках:

- при катании на санках за детьми должен приглядывать взрослый; обратите внимание, чтобы рядом не было проезжей части, на которую ребенок может случайно выкатиться;
- маленькие дети не должны кататься вместе со взрослыми детьми;
- полезно надеть ребенку на голову защитный шлем;
- желательно кататься на специальных санках, а не на дощечках или автомобильных камерах;
- санки необходимо предварительно проверить на предмет неисправностей;
- на склоне горки для катания на санках не должно быть деревьев, заборов, камней и других препятствий; она должна быть полностью покрыта снегом (а не льдом!), не должна быть слишком крутой (наклон не более 30 градусов), и должна заканчиваться ровной, не наклонной поверхностью;
- желательно не кататься на санках, когда кругом слишком много народу.

Катание на лыжах и сноуборде:

- прежде чем вставать на лыжи (особенно горные) или сноуборд, необходимо пройти обязательный курс обучения;

- маленький ребенок не должен кататься в одиночестве; старшие дети, если они достаточно хорошо катаются, могут делать это без взрослых, но в любом случае желательно, чтобы они были не одни - пусть они катаются с друзьями;

- педиатры не советуют кататься на сноуборде детям младше 7 лет;

- во время катания ребенок должен носить шлем;

- все специальное оборудование должно подходить ребенку; внимательно проверьте все крепления на лыжах или сноуборде, проверьте состояние защиты для тела; при катании на сноуборде ребенок должен носить перчатки с защитой для запястий;

- выбирайте склоны в соответствии с опытом и навыками ребенка, не стоит брать маленького ребенка на длинные и крутые склоны; склоны, где катается слишком много людей, тоже лучше избегать;

- лучше не кататься на горных лыжах там, где много деревьев, камней и других препятствий.

Катание на снегоходах:

- дети младше 16 лет не должны управлять снегоходами; также строго запрещается катать на снегоходах детей младше 6 лет;

- ни в коем случае не привязывайте к снегоходу санки или трос для катания на лыжах;

- при катании на снегоходе необходимо надеть специальную маску и шлем;

- соблюдайте безопасную скорость;

- катайтесь только в специально отведенных для этого местах.

Защита от солнца:

Получить солнечный ожог можно и зимой, т.к. ультрафиолетовые лучи отражаются от снега. Особенно солнечным ожогам подвержена нежная детская кожа, поэтому в солнечный зимний день желательно намазать лицо ребенка кремом от загара.

Правила безопасности при занятии экстремальными видами спорта.

В зимний период многие отдают предпочтение активному отдыху, отправляясь за хорошим настроением и новыми эмоциями на снежные склоны. Лыжи, сноуборды – вот необходимые атрибуты для занятий зимними видами спорта. А для того, чтобы приятное времяпрепровождение не омрачили травмы, при занятиях экстремальными видами спорта, необходимо соблюдать ряд простых правил.

Правило первое – используйте полный комплект снаряжения, необходимый для выбранного вами вида экстремального спорта, а в особенности – надежное защитное снаряжение. Ведь даже популярный пейнтбол при отсутствии защитного снаряжения может обернуться серьезными травмами головы и шеи.

Правило второе – выбирайте программы себе по силам. Ведь даже внутри экстремальных видов спорта существуют программы разной сложности, рассчитанные на новичков, любителей и профессионалов соответственно.

Правило третье – вы должны быть в хорошей спортивной форме. Прежде чем начать заниматься экстремальным видом спорта, уделите хотя бы несколько недель для того чтобы привести в порядок свою спортивную форму если в этом есть необходимость. Для

этого существует ежедневная зарядка и еженедельные занятия в спортзале.

Правило четвертое – занимаясь экстремальным спортом в составе организованной группы и под руководством инструктора, подчиняйтесь требованиям инструктора. Инструктор наверняка знает больше чем вы, а игнорирование его требований может создать проблемы не только лично Вам, но и всей группе.

Правило пятое – если Вы собираетесь заниматься определенным видом экстремального спорта во время туристической поездки, постарайтесь освоить его основы заранее в местности вашего проживания. Соблюдая эти правила, вы получите от занятий экстремальными видами спорта море положительных эмоций и огромный заряд позитивной энергии при минимальных побочных эффектах.