

Памятка

КАТАНИЕ НА ТЮБИНГЕ

Катание на тубинге это один из самых ТРАВМООПАСНЫХ видов отдыха!!!

Возможная опасность:

1. Тубинги способны РАЗВИВАТЬ БОЛЬШУЮ СКОРОСТЬ и ЗАКРУЧИВАТЬСЯ ВОКРУГ СВОЕЙ 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 тубинга, человек в нем сидящий перестанет ориентироваться в пространстве.

2. Тубинги АБСОЛЮТНО НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ и НЕ ОБОРУДОВАНЫ ТОРМОЗНЫМ УСТРОЙСТВОМ!!! ЛЕТЯЩИЙ НА ВЫСОКОЙ СКОРОСТИ, БЕЗ ВОЗМОЖНОСТИ ЗАТОРМОЗИТЬ ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК ПОДОБЕН АВТОМОБИЛЮ, С ОТКАЗАВШИМИ ТОРМОЗАМИ!!!!

3. На тубингах 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 ВЕРЁВКОЙ, они могут перевернуться, В ВЕРЁВКЕ МОЖЕТ ЗАСТРЯТЬ КАКАЯ-ЛИБО ЧАСТЬ ТЕЛА.

5. ОПАСНО САДИТЬСЯ НА ТЮБИНГ ВДВОЁМ И БОЛЕЕ, из него можно вылететь.

Правила безопасности при катании на тубинге

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 тубингах 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 СВЕРХУ 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.

НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ ОПАСНОСТИ СЕБЯ!

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЕДОВОЙ ПЛОЩАДКЕ (КАТКЕ)

Посетитель катка (ледовой площадки) понимает, что катание на коньках – это травмоопасный вид спорта. Поэтому он сам определяет для себя возможность посещения ледовой площадки (катка) исходя из физического самочувствия и состояния здоровья. Поэтому администрация ледовой площадки (катка) полностью снимает с себя ответственность в случае получения травм в период нахождения на территории ледовой площадки (катка) по причине не выполнения правил поведения на катке.

Дети допускаются к катанию на ледовой площадке (катке) обычно в сопровождении взрослых. Возраст детей для самостоятельного выхода на каток устанавливает администрация катка.

Для детей и неуверенно катающихся взрослых рекомендуется пользоваться защитой – шлемами, налокотниками, наколенниками и напульсниками.

Необходимо соблюдать скоростной режим: не катайтесь на большой скорости и не создавайте помехи окружающим.

Движение на льду осуществляется по кругу против часовой стрелки.

Будьте внимательны и аккуратны на льду!

ЗАПРЕЩАЕТСЯ

Находиться на ледовом катке в нетрезвом состоянии, приносить с собой и распивать спиртные напитки.

Выходить на лёд в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Курить на катке и прилегающих к нему территориях.

Выходить на ледовое поле в беговых коньках, с санками, а также без коньков.

Долбить или ковырять лёд коньками или другими предметами, а также бросать на лёд любые предметы, выливать жидкость и сыпать какие-либо вещества.

Приводить с собой на каток домашних животных.

Играть на катке в хоккей во время массового катания.

Правила безопасности при катании на лыжах

С наступлением зимы улицы, поля, огороды засыпает толстый слой снега. Для детворы это настоящее раздолье, потому что теперь можно кататься на лыжах, санках, коньках, с веселыми криками съезжать с горки, играть в снежки и строить снежные крепости. Особенно им нравятся прогулки на лыжах.

Кататься на лыжах зимой-очень задорно! Катишься и чувствуешь красоту природы, наслаждаешься ею. Под лыжами слышен хруст снега, вокруг белым-бело, красота! Все деревья вокруг-одеты в белые шубки. Ничего нет лучше, чем прокатиться на лыжах.

Но нужно помнить правила безопасного поведения при катании на лыжах.

При катании на лыжах очень важно следовать основным рекомендациям, чтобы не допустить травму и переохлаждение.

Правила безопасности при катании на лыжах:

1. Лыжные палки должны быть снабжены защитным наконечником, кольцом и иметь удобную рукоять с кожаным регулируемым ремешком на запястье.
2. Установка и эксплуатация крепления должна быть построена под катающегося, чтобы лыжник смог надеть и снять снегоступы самостоятельно.
3. Следует приобрести легкую и свободную экипировку, которая хорошо защищает от ветра и не стесняет движения лыжника.
4. Необходимо, чтобы обувь спортсмена соответствовала размеру его ноги, тогда вероятность травм и повреждений стоп снижается.

5. Кататься по горизонтальной траектории следует на расстоянии друг от друга не менее трех метров, во время спуска — 30 метров.
6. При скатывании с горы не выбрасывайте перед собой лыжные палки.
7. Если чувствуете, что теряете баланс, то следует слегка присесть на корточки и завалиться набок. Чтобы избежать травмы, палки должны быть направлены назад.
8. Избегайте перехода лыжни у возвышающегося склона, по которой спускаются лыжники.
9. Если почувствовали признаки обморожения, рекомендуется прекратить дальнейшее движение, сойти с дистанции, как можно скорее попасть в теплое помещение.
10. До начала лыжного занятия следует снять утяжеляющую одежду, помните, что при катании температурный режим сбивается, и лыжнику становится жарко. Нельзя снимать или расстегивать одежду на ходу, это приведет к простудным заболеваниям.
11. После окончания заезда рекомендуется снять лыжную базу у входа в помещение, стряхнув с нее весь снежный груз.
12. Не рекомендуется пить прохладную воду в первые 20-30 минут после пробежки во избежание заболевания ангиной.
13. Комфортные погодные условия для катания на лыжах должны входить в температурные рамки до -10 градусов, при отсутствии сильного ветреного потока.

Требования к одежде

Важный элемент успешного катания — обмундирование спортсмена:

1. Верхняя одежда должна быть теплой, легкой, не продуваемой и комфортной.
2. На голове обязательно шапка, на руках перчатки, варежки. Толщина головного убора зависит от температурных особенностей во время катания .
3. Обувь рекомендуется подбирать на один сантиметр больше ноги лыжника. Она не должна сковывать движения стоп и вызывать онемение пальцев.
4. Обувь должна быть сухой. В мокрых ботинках кататься нельзя: можно обморозить пальцы ног.

5. Запрещен обгон во время быстрой езды по узким тропам, при спуске с горы.
6. Нельзя делать незапланированные остановки на лыжне, если вы катаетесь не одни.
7. При падении, особенно при спуске, следует незамедлительно уйти, отползти с лыжной трассы. Палки при этом должны быть отброшены вбок, чтобы очередной лыжник не наткнулся на них.
8. Если чувствуешь неизбежное падение, то сделать это необходимо согнув немного колени, заваливаясь на один бок.
9. При ходьбе на лыжах не раскидывайте сильно палки в стороны, это может препятствовать движению других лыжников.

Соблюдайте основные меры предосторожности!

