

Консультация для родителей
«Правила безопасности при катании на
ледянках, санках, снегокатах, тюбингах»



Подготовила инструктор
по физической культуре
Прокопенко И.В.

Здоровье
детей

Уважаемые родители!

Сегодня огромный выбор средств для катания с горок. Делая выбор одного из них, обратите внимание на его безопасность для ребенка на случай непредвиденного падения, столкновения с крупным объектом и т.д.

Рассмотрим основные приспособления для катания на горках:



Ледянка пластмассовая - рассчитана на детей от 3-х лет, малышам младшего возраста трудно ими управлять. Самое простое и дешевое приспособление для катания с горок зимой. Предназначены для одиночного катания по ледяным и накатанным снежным склонам.

Возможная опасность:

- ледянка в форме тарелки становится неуправляемой, если сесть на нее с ногами;
- ледянки не рассчитаны на трамплины или любые другие препятствия, т.к. любой резкий подскок на горке может повредить копчик и позвоночник ребенка;
- ледянки в виде тарелки или корыта развивают очень большую скорость даже на рыхлом снегу, поэтому для маленьких и пугливых детей они не подходят;
- могут стать неуправляемыми на большой горке;
- могут заваливаться на бок и закручиваться.



Среди пластиковых ледянок наиболее безопасный вариант ледянка в форме груши с длинной ручкой на конце. На ней можно быстро скатиться по накатанной или ледяной горке, при этом удобно рулить и тормозить.

Санки - рассчитаны на одного-двух малышей возрастом от 4 до 10 лет. Обычные санки подходят для снежных склонов. Можно рулить и тормозить ногами. Чтобы избежать опасного столкновения лучше всего завалиться на бок. Для катания с горок предпочтительнее санки. Несмотря на всю их жесткость, есть возможность контролировать направление движения.



Позволяют принять анатомически правильную позу, по сравнению с другими средствами для катания, что снижает вероятность травм.

Возможная опасность:

- следить за тем, чтобы ребенок не запутался ногой в полозьях во время движения или слезая с санок.

Снежокат - рассчитан на одного-двух малышей в возрасте от 5 до 10 лет.

Возможная опасность:

- снежокаты могут цепляться передним полозом за препятствия (корень дерева, бугорок снега) и переворачиваться;
- со снежоката трудно слезть на большой скорости, а скорость он развивает немалую на любом склоне и быстро разгоняется;
- тормоза расположены спереди, что превышает риск перевернуться через голову при попытке тормозить;
- если взрослый едет с высокой горы вместе с ребенком, посадив малыша спереди, рулить, тормозить и эвакуироваться, в случае опасности, им будет очень трудно.



Ватрушки (тубинги)-рассчитаны на возраст,когда ребенок дотягивается до ручек и крепко за них держится.Ватрушка легкая и отлично едет даже по ненакатанной горке.Лучше всего кататься на ватрушках с пологий снежных склонов,где нет препятствий.

Возможная опасность:

- 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;
- на ватрушках нельзя кататься с горок с трамплинами, при приземлении ватрушка сильно пружинит,можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника;
- могут закручиваться вокруг своей оси во время спуска;
- неуправляемы и не оборудованы тормозным устройствам;

Хороший вариант ватрушки маленькая надувная ледянка(при мерно 50 см в поперечнике) завалиться на бок (слезть) легко.

Правила безопасности при катании на тубинге:

Катание на тубинге это один из самых травмоопасных видов отдыха.Поэтому правила безопасности при катании на тубинге стоит выделить отдельно.Кататься необходимо только на специально подготовленных трассах со снежной поверхностью.

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,поросшими деревьями.

Нельзя кататься с горок с трамплинами при приземлении она сильно пружинит.

Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе,осмотрите,



нет ли там ям, бугров, торчащих кустов, камней, ограждений, и всего того, что может представлять опасность для жизни и здоровья.

Санки-ватрушки развивают большую скорость, поэтому на склоне обращайте внимание на других людей. Перед тем как спуститься, убедитесь, что перед вами никого нет, особенно детей. Не катайтесь на тюбинге в состоянии алкогольного опьянения! Никогда не привязывайте надувные санки к транспортным средствам.

Помните о том, что ребенка может закрутить, и он перестанет ориентироваться в пространстве.

Общие правила безопасности при катании с горок..

С малышом младше 3-х лет не стоит идти на оживленную горку, с которой катаются дети старше 7-ми лет. Если горка вызывает у вас опасения, сначала прокатитесь с нее без ребенка и испытайте спуск. Если ребенок уже катается на разновозрастной оживленной горке, обязательно следите за ним.

Лучше всего, если кто-то из взрослых следит за спуском сверху, а кто-то снизу помогает детям быстро освобождать путь. Ни в коем случае не используйте в качестве горок железнодорожные насыпи и горки вблизи проезжей части дорог. Не оставляйте детей одних, без присмотра.

Малышей лучше катать с маленьких пологих снежных горок в немногочисленных местах, где нет деревьев, заборов и других препятствий. Перед катанием лучше всего надеть на ребенка налокотники, наколенники и шлем.



Будьте внимательны и не пренебрегайте правилами безопасности!

Подбор ватрушки для малышей 2–3 лет

Надувные санки — оригинальное изобретение для катания по заснеженным и ледяным трассам, созданное из автомобильной камеры с морозоустойчивым покрытием. Данное приспособление считается более безопасным по сравнению с обычными санями. Такие качества достигаются благодаря следующим характеристикам изделия:

- округлой форме;
- пружинящей конструкции;
- небольшому весу.

Ватрушка отличается универсальностью, способна подарить не меньше радости в летний сезон — может применяться для плавания на воде.

Наличие мягких бортиков защищает малыша от столкновений с другими детьми и различными препятствиями. Соблюдение основных правил использования исключает падения и получение травм.

Чтобы выбрать тубинг для катания с ребенком, важно учитывать рост крохи и соответствие изделия требованиям безопасности. Он может использоваться детьми с 2-летнего возраста. Модели, предназначенные для малышей младше 3-х лет, имеют диаметр 60 см, и рассчитаны на рост от 80 до 90 сантиметров. Часто они выпускаются в различных привлекательных конфигурациях.

Чтобы правильно подобрать диаметр тубинга-ватрушки ребенку необходимо учитывать, что большинство производителей указывают размеры санок в сдутом состоянии. При накачивании их диаметр всегда уменьшается.



Если правильно выбрать размер ватрушки, это обеспечит ребенку удобную посадку и поддержку спины. Не стоит приобретать изделия больше или меньше положенных размеров. Такое приспособление не сможет защитить сидящего от ударов и падений, в нем будет сложно удержаться при столкновении с кочками и неровностями. Ноги должны слегка касаться земли, укладываясь при этом в предусмотренные 10 см.

Для катания детей младшего возраста обязательным станет наличие веревки (буксировочной стропы), имеющей около 1,5 метра в длину. Это поможет родителям самостоятельно регулировать скорость движения надувного изделия.

Немаловажен способ крепления веревки к корпусу санок. Более надежной станет стропа, привязанная к ручке. Если веревка пришита непосредственно к ватрушке, важно убедиться, что место фиксации достаточно хорошо усилено.

Для большей безопасности можно приобрести надувное изделие для совместного катания родителей с ребенком. В этом случае стоит обратить внимание на ватрушки, имеющие большой размер (от 120 сантиметров) и оснащенные четырьмя ручками.

Тюбинги для деток 4, 5 и 6 лет

Диаметр устройства для детей от 4 до 6 лет составляет 65–70 см. Подбирая подходящую ватрушку, следует обратить особое пристальное внимание на ручки, их надежность и безопасность. Нежелательно, чтобы они были пришиты к ткани оболочки. Такие приспособления могут легко оторваться и стать причиной получения ребенком травм.



Идеальным вариантом являются ручки, отлитые полностью из ПВХ. Сидящий внутри надувных санок должен свободно дотягиваться до них. Это позволит ему хорошо удерживаться в процессе катания.

Верхняя часть тюбинга чаще всего также изготовлена из ПВХ, однако, для детей, не достигших 6 лет, следует выбирать санки, имеющие комбинированное покрытие. Эти модели снабжены мягкой, нескользящей обивкой из ткани. Такая особенность позволяет хорошо удерживаться, когда устройство набирает высокую скорость.

Другое преимущество тюбингов с тканевым оформлением — большое разнообразие красочных рисунков. Надувные санки, оформленные индивидуальным, ярким принтом обязательно подарят радость любому малышу.

Тюбинги овальной формы более безопасны для маленьких детей, отличаются хорошей проходимостью. В процессе выбора ватрушки для ребят 4–6 лет рекомендуется обращать внимание на модели с немного загнутыми вверх передней и задней частями.

Уважаемые родители!
Не оставляйте детей одних без присмотра!
Соблюдайте несложные правила катания с горок
и вы обезопасите себя и окружающих от возможных травм
и повреждений.

Несколько правил катания на тубе

Правильная посадка

Садимся исключительно задней точкой, чтобы спина была на одном борту, а ноги на другом

Голова не должна быть запрокинута назад

На живот ложиться ни в коем случае нельзя

Руки должны обязательно дотягиваться до ручек ватрушки



Ноги должны быть на весу, а не болтаться, цепляясь за землю

Требования к горке

Трасса должна быть просматриваемой, без преград, обрывов и резких поворотов



Кататься лучше на склоне, не превышающем 20 градусов

Кататься желательно по одному
(если с ребенком, одной рукой крепко прижимать его к себе)

Алексей СТЕФАНОВ

Источники консультационного материала

<https://tihinichi.schools.by/pages/katanie-na-tjubinge-pravila-bezopasnosti>

<http://www.ostrovets.by/news/novosti/news18868.html>

<https://zd.clinic/publ/view/50>

<http://sports-gid.ru/tubing-info.html>