

Кировское областное государственное
общеобразовательное автономное учреждение
«Кировский кадетский корпус имени
Героя Советского Союза А.Я.Опарина
«КОГОАУ «Кировский кадетский корпус»



Утверждаю:

Директор

А.Л.Семейшев

«13» декабря 2018г.

ИНСТРУКЦИЯ
№7
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
По правилам безопасности при занятиях
зимними видами спорта, играх, прогулках

Дата введения «17» декабря 2018г.

Общие правила безопасности при занятиях зимними видами спорта, играх, прогулках.

При занятиях зимними видами спорта и при прогулках необходимо соблюдать тепловой режим. Для занятий спортом и прогулок необходимо одеться по погоде: одежда и обувь должны с одной стороны защищать от холода и ветра, с другой стороны – не сковывать движения. Нельзя забывать защитить руки варежками или перчатками. При занятиях специальными видами спорта (сноуборд, горные лыжи и пр.) для защиты и безопасности применяется и специальное снаряжение: шлемы, пластиковые панцири, шорты, перчатки, наколенники и налокотники. Старайтесь заниматься любым видом зимнего спорта в компании друзей, чтобы было кому прийти на помощь в случае необходимости. Для этих же целей возьмите с собой мобильный телефон. Не нужно лихачить и стремиться повторить те трюки, которые вы видели по телевизору или в исполнении более подготовленных друзей. Не допускайте переутомления или переохлаждения. Если почувствовали боль или усталость, необходимо прекратить занятия.

Правила безопасности при катании на лыжах.

Лыжи должны быть в исправном состоянии. Размер лыж должен совпадать с вашим размером и ростом. Подберите лыжную мазь по погоде. Крепление лыж должно быть легким и регулируемым так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к ботинкам. Лыжные палки, ботинки и одежда должны соответствовать погодным условиям и быть вашего размера. При движении на лыжах, помните, что между лыжниками должна быть дистанция, при обычном движении 3-4м, при спусках не менее 30м. Не пересекайте лыжню по которой передвигаются спускающиеся по склонам лыжники. Дождитесь, когда на пути у вас никого не будет и продолжайте движение в ритме, который вам привычен. При спуске с горки не выставляйте вперед лыжные палки, если возникла необходимость, приседая, падать на бок (обязательно держа палки сзади); не прыгайте с трамплина для этого необходима специальная подготовка и инвентарь. При занятиях на лыжах могут быть обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек немедленно сделайте растирание сухой рукой, а не снегом. Лыжные прогулки должны быть при температуре наружного воздуха не ниже 14°C при тихом ветре.

Правила безопасности при катании на коньках.

На коньках лучше всего кататься в специально оборудованных местах или катках, нельзя использовать первый лед на водоемах для катания. При нахождении на льду водоемов нельзя находиться вблизи прорубей, лунок, опасно выбегать и прыгать с берега на лед, нельзя испытывать прочность льда ударами ног. Перед тем, как выйти на лед на коньках необходимо правильно выбрать коньки и свою одежду. Коньки должны быть надежно прикреплены к обуви, хорошо заточены, удобно сидеть на ноге, чтобы чувствовать себя уверенно, одежда должна быть свободная, но достаточно теплая. Для перемещения вне катка используйте для переноски коньков специальные чехлы. Первые минуты перед катанием, постарайтесь провести у бортика, так вы подготовите свои ноги к конькам и ко льду.

При падении на льду необходимо соблюдать особые меры безопасности:

- постарайтесь падать на бок или вперед рыбкой;
- голова должна быть направлена в противоположную сторону от падения;
- старайтесь падать так, чтобы лезвия ваших коньков не были направлены в сторону других людей.

Основная защита- отработанная техника катания и осторожность.

Правила безопасности при катании с горок.

Помните, что горки и склоны для катания- это места повышенной опасности. Нельзя использовать в качестве горок технические насыпи. Склон, который выбирается для спуска на санках обязательно должен быть вдалеке от водоёмов, дороги, свободен от палок и корней деревьев и т.п.

Правила поведения на ледяной горке - нельзя съезжать с горки, пока не отошел в сторону предыдущий спускающийся; - не задерживаться внизу, когда съехал, а сразу откатываться в сторону; - не перебегать ледяную горку; - подниматься на горку необходимо вместе подьема, оборудованного ступенями; - нельзя кататься стоя на ногах или на корточках; - не съезжать спиной или головой вперед на животе; - если мимо горки идет прохожий, пропустить его.

При катании с горок на тюбинге (ватрушках) необходимо выполнять дополнительные меры безопасности: - кататься 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; - нельзя кататься на тюбингах по склонам, поросшим деревьями; - нельзя кататься с горок с трамплинами — при приземлении ватрушка сильно пружинит; - прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите ее на предмет наличия ям, бугров, торчащих кустов, камней, ограждений, представляющих опасность для жизни и здоровья; - санки-ватрушки развивают большую скорость, поэтому на склоне обращайте внимание на других катающихся. При катании на санках (тюбингах) особенно опасно цепляться к транспортным средствам, привязывать санки друг к другу, перевернувшись, одни санки потянут за собой другие.

Правила безопасного поведения при игре в снежки.

Игра в снежки, еще одна зимняя забава, которая может привести к повреждениям глаз, поэтому при игре необходимо беречься от попадания снега в лицо и не бросать снежки с ледяной корочкой и обледенелыми кусочками снега особенно в голову.

Самостоятельное передвижение детей в труднодоступной местности на длительные расстояния.

Запрещено самостоятельное пешее передвижение детей на длительные расстояния в труднопроходимой местности. Данные передвижения разрешены только путем обеспечения транспортного сообщения; либо в сопровождении взрослых, движение как правило осуществляется вдоль дорог, троп, просек.

Правила безопасного поведения на водоемах.

Несоблюдение правил безопасности на водных объектах в осенне-зимний период часто становится причиной гибели и травматизма людей. Безопаснее всего выходить на берег и спускаться в местах, где лед виден и не покрыт снегом. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне, или пользоваться ледовыми переправами. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут. Замерший водоем лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж должны быть расстегнуты, чтобы при необходимости их можно было сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук. Если есть рюкзак или ранец, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалился. Не выходите на лед в одиночку. Ходить лучше компанией по 2-3 человека. Не ходите и не катайтесь на льду в незнакомых местах, особенно в ночное время.

Правила безопасного поведения при гололеде.

Гололед, довольно частое атмосферное явление зимой, является причиной множества травм и переломов. Подготовьте малоскользкую обувь (предпочтение лучше отдать обуви с ребристой подошвой), без каблуков. Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву, старайтесь идти по посыпанным песком участкам, избегайте места, покрытые льдом. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. перемещаться по скользкой улице: нужно не спешить, избегать резких движений, постоянно смотреть себе под ноги. Ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях, корпус при этом чуть наклонен вперед. Держать руки в карманах в гололед опасно, при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь. Огромную опасность в гололед представляют ступеньки, по возможности избегайте их, если это невозможно, то ногу при спуске по лестнице необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери

равновесия такая позиция смягчит падение. Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.

Правила безопасного поведения при угрозе травмирования сосульками и свисающим снегом с крыш.

Снегопады, оттепели и морозы становятся виновниками нависающих с крыш сосулек. Не стойте и не перемещайтесь под выступающими частями зданий, на которых образовались сосульки, свисающий снег. Передвигаясь по тротуарам проходите дальше от зданий. Если опасные участки на тротуарах обозначены барьерной лентой, не пересекайте её. Особенно необходимо быть внимательным при пересечении проезжей части. Выполняйте строго правила дорожного движения, требования имеющихся дорожных знаков.

Алгоритм действий в случае происшествий.

Если с вами произошел несчастный случай, необходимо сообщить родителям, обратиться в медицинское учреждение, сообщить классному руководителю и воспитателю.

Заместитель директора по военной подготовке
и безопасности жизнедеятельности



В.Н.Работенко

..

..