**Катание на снежных горках.**

Прежде, чем приступить к работе над инструкцией нужно сначала определиться с видами снежных (ледяных) горок.

Виды горок:
— природные;
— искусственные.
Хотелось бы порекомендовать, как правильно и главное безопасно кататься и на природных снежных (ледяных) горах, так как, там можно, в силу их большой высоты, использовать для катания и механизмы (снегокаты, сани и т.п.).

**Природные снежные (ледяные) горы**
Советы эти достаточно просты и несложны:
— прежде чем приступить к катанию, нужно сначала тщательно обследовать ледяную (снежную) гору на предмет отсутствия каких либо посторонних и травмоопасных предметов (земляных выступов, коряг, камней, кусков льда и т.д.), чтобы в момент скатывания не произошла авария могущая привести к несчастному случаю;
— спуск с горы не должен заканчиваться поблизости от пешеходной тропы, водоема, проезжей части;
— при использовании механизмов необходимы защитные приспособления (шлем, перчатки, наколенники, очки и т.д.), медицинская аптечка (ОБЯЗАТЕЛЬНО!!!).
 Есть такой вид зимнего спорта — скелетон, в котором, скатывание с горы происходит в специально оборудованном ледяном желобе, лежа на санях вперед головой. В нашем случае это совершенно недопустимо: на санях необходимо расположиться ногами вперед с упором в переднюю скобу, крепко держась руками за боковые перекладины саней, желательно в положении сидя (тем более что многие сани имеют спинку). Необходимо соблюдать интервал во время скатывания, чтобы не происходили столкновения и наезды, так как катающихся бывает большое количество. Забираться на гору для повторного скатывания необходимо в безопасном месте, чтобы опять же не было опасных, встречных столкновений.
Бывают такие горы, где спуск имеет ледяную основу и на ней большое количество людей, использующих пластиковые сиденья, картонки для лучшего скольжения. *Правила безопасного катания примерно такие же:*
— ногами вперед;
— соблюдать интервал;
— подъем на гору в безопасном месте.
Если же на этих горках катаются на санях и снегокатах, то соблюдение интервала и осторожности становится особенно необходимо. Нужно предупредить тех, кто катается на механизмах, чтобы они были внимательнее и делали это на безопасном расстоянии..
Считаю своим долгом сказать несколько слов и о так называемых «экстремалах»; людях, которые обладают, помимо бесстрашия и безрассудства, отменным вестибулярным аппаратом и определенной физической подготовкой (умение падать, группироваться), катающимся, бывает с очень высоких ледяных гор «на своих двоих». Рекомендовать и советовать таким что-либо бесполезно, но все-таки шлем, спортивные перчатки, наколенники, налокотники, очки и естественно медицинская аптечка — жизненно необходимы. Если вам доведется оказаться с такими «персонажами» рядом —  ДЕРЖИТЕСЬ ОТ НИХ ПОДАЛЬШЕ — ЗДОРОВЕЕ БУДЕТЕ !

**Искусственные снежные (ледяные) горки**
В нашем случае речь пойдет об искусственных горках, потому, что проводить прогулки с подвижными играми и катанием нужно и лучше всего на сделанных и подогнанных под нужные стандарты, нормативы и кондиции сооружениях.
Поэтому наша инструкция сделана для тех сооружений, которые находятся на территории (желательно охраняемой) образовательного объекта.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ для классных руководителей (воспитателей) по работе с обучающимися (воспитанниками) СНЕЖНАЯ (ЛЕДЯНАЯ) ГОРКА**

Зима прекрасное время для веселых подвижных игр на свежем морозном воздухе, к которым относится и катание со снежных (ледяных) горок. Можно получить большое удовольствие от этого развлекательного вида отдыха, необходимо лишь соблюдать определенные правила и требования.

1. Требования безопасности к снежной (ледяной) горке
1.1. Форма спуска (желоба) снежной (ледяной) горки должна быть вогнутой, с краями высотой не менее 10-и сантиметров.
1.2. Длина спуска (желоба) снежной (ледяной) горки должна быть в соотношении 1:6 (т.е. если при высоте снежной (ледяной) горки 1 метр длина спуска не менее 6 метров)
1.3. Сторона подъема не снежную (ледяную горку) должна быть некрутой, в ней должны быть вырублены ступени не более 20 сантиметров в высоту и не менее 20 сантиметров в глубину.
1.4. Вершина снежной (ледяной) горки должна быть оборудована защитными перилами (барьерами) высотой не менее 40 сантиметров, препятствующими падению.
1.5. Перед катанием внимательно осмотреть: на снежной (ледяной) горке вдоль спуска не должно быть острых кусков льда, травмоопасных и посторонних предметов.

2. Правила безопасности перед катанием со снежной (ледяной) горки
Зимние игры не обходятся без падений, поэтому, необходимо научить правильно падать.
2.1. Падать желательно на бок с перекатом на спину (падая на бок, на спину – подбородок нужно прижать к груди, чтобы сохранить голову).
2.2. При падении вперед, голову нужно, наоборот максимально откинуть назад, чтобы уберечь лицо от травм (руки можно выставлять вперед, но, не сильно напрягая, чтобы сохранить запястья).
2.3. Желательно «потренироваться в падениях» в неглубокий снег и дать домашнее задание потренироваться дома, на диванных подушках или мягких ковриках, чтобы на улицу выйти подготовленным.

3. Правила безопасности во время катания со снежной (ледяной) горки
3.1. Подниматься на снежную (ледяную) горку только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается влезать на горку там, где на встречу скатываются другие, может произойти несчастный случай.
3.2. Во время нахождения детей на вершине снежной (ледяной) горки необходимо следить за дисциплиной, объяснить учащимся (воспитанникам), что толчки, подножки и т.п. действия в этом месте особенно травмоопасны и совершенно неприемлемы.
3.3. Во время катания, чтобы не произошло столкновение во время спуска со снежной (ледяной) горки учитель (воспитатель) должен контролировать расстояние (интервал) между скатывающимися, оно должно быть не менее 1 метра.
3.4. Со снежной (ледяной) горки следует скатываться ногами вперед.
3.5. Чтобы лучше скользилось и не намокала одежда — при катании с горки следует использовать небольшие куски картона, пластика (без острых краев, желательно круглой или овальной формы).
3.6. Всегда найдутся дети обгоняющие своих сверстников в физическом развитии которые будут кататься и с разбега и на ногах; с такими необходимо быть особенно внимательными, объяснять, что это опасно, в крайнем случае, можно разрешить кататься на корточках и страхуя момент скатывания, находясь около спуска (желоба) горки.

4. Правила безопасности в аварийных ситуациях
4.1. При получении учащимся (воспитанником) травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администра"ции, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.
4.2. При нарушении или несоответствии снежной (ледяной) горки необходимым требованиям или неподходящим погодным условиям отменить или прекратить катание.
4.3. При первых признаках обморожения, а также при пло"хом самочувствии, немедленно прекратить занятие.

5. Правила безопасности после катания со снежной (ледяной) горки
5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся (воспитанников).
5.2. Сменить намокшую одежду или полностью переодеться.
5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ для классных руководителей (воспитателей) по работе с обучающимися (воспитанниками ГОЛОЛЕД**

Зима — прекрасное время для активного отдыха, более свежий воздух, особенно когда много снега и комфортная для прогулок температура, отсутствие летней пыли, жары и загазованности.

Необходимо запомнить следующее:
1. Если наледь невозможно обойти, то двигаться по опасному участку, имитируя движение лыжника (небольшими скользящими шажками). Передвигаться нужно на полусогнутых ногах для большей устойчивости. Необходимо ступать одновременно на всю плоскость подошвы и делать короткие шаги. Торопиться не надо, безусловно, вы потратите больше времени на привычный маршрут – зато сохраните здоровье (которое бесценно) и деньги на лекарства.
2. Стараться передвигаться налегке, не берите с собой тяжелые вещи, а также хрупкие (стекло) – можно пораниться осколками.
3. Как только почувствуете, что теряете равновесие, необходимо сразу постараться присесть (но не садиться !) как можно ниже, для того, чтобы высота падения была минимальной.
4. Падать желательно на бок с перекатом на спину (падая на бок, на спину – подбородок нужно прижать к груди, чтобы сохранить голову от удара). Если же все-таки падение происходит на спину — максимально смягчить его можно хлопком одной или обеими прямыми руками о поверхность земли, так называемая «борцовская самостраховка» (последствия травм крестца или копчика могут быть очень серьезными).
5. При падении вперед, голову нужно, наоборот максимально откинуть назад, чтобы уберечь лицо от травм (руки выставить вперед, но, не сильно напрягая, чтобы не травмировать запястья).
6. Самый надежный вариант — «попадать» дома, на диванных подушках или мягких ковриках, чтобы на улицу выйти подготовленным.

Вестибулярный аппарат нужно тренировать смолоду, когда можно это делать гораздо продуктивней. Необходимо также, принимать специальные препараты для укрепления костей с содержанием йода и кальция – они недороги, но польза от них велика.
Некоторые рекомендуют, перед выходом на улицу, наклеивать на подошвы обуви медицинский пластырь. Пробовал — помогает.
И в конце хочется добавить — после занятий борьбой дзюдо, где постоянно приходилось падать, (подсчитал, что за свою спортивную жизнь падал не менее 20.000 раз), могу упасть в любой момент и разбиться.
Весь смысл в том, что у меня, как у более подготовленного человека, просто больше шансов уцелеть