

## **Безопасность несовершеннолетних в зимние каникулы**

Зимние каникулы – это время, когда многие дети и подростки отдыхают от учебы, радуются снегу и занимаются различными зимними видами активного отдыха. Однако именно в этот период возникает повышенная необходимость в соблюдении правил безопасности. Холодная погода и разнообразные зимние развлечения могут быть опасны, если пренебрегать базовыми мерами предосторожности. Мы узнаем о правилах безопасного поведения на зимних забавах, чтобы каникулы были веселыми и запомнились только позитивными моментами!

### **Общие правила безопасного поведения в зимнее время**

#### **1. Теплая одежда**

Один из самых важных аспектов безопасности в зимнее время – это правильный выбор одежды. В морозную погоду несовершеннолетние должны одеваться тепло, чтобы избежать переохлаждения и простудных заболеваний. Рекомендуется соблюдать следующие правила:

- Многослойность: одежда должна быть многослойной, чтобы эффективно удерживать тепло между слоями. Внешний слой должен быть защитным от ветра и влаги.

- Аксессуары: не забывайте о головных уборах (шапках), шарфах и теплых перчатках. Эти элементы одежды помогают сохранить тепло тела, особенно в области головы и конечностей, которые наиболее подвержены переохлаждению.

- Теплая обувь: носите утепленные и водонепроницаемые ботинки, чтобы избежать замерзания ног и появления мокрых носков.

Таким образом, правильный выбор одежды защищает несовершеннолетних не только от холода, но и от возможных заболеваний, связанных с переохлаждением.

#### **2. Осторожно на дорогах**

Зимой увеличивается вероятность дорожно-транспортных происшествий, особенно в условиях плохой видимости и скользких дорог. Поэтому важно соблюдать правила дорожной безопасности:

- Светоотражающие элементы: используйте светоотражающие элементы на одежде и обуви. Они делают пешеходов более заметными для водителей в темное время суток.

- Перемещение по тротуарам: при передвижении по улицам старайтесь использовать тротуары. Избегайте перехода через дороги в неположенных

местах, а если нет тротуара – двигайтесь по краю проезжей части, смотря в обе стороны.

- Осторожность на зимних дорогах: напоминайте детям о важности быть более внимательными, когда проходят мимо припаркованных автомобилей, а также о том, что зимние условия требуют особой осторожности с учетом возможного гололеда.

Следуя этим правилам, несовершеннолетние смогут избежать травм и повысить свою безопасность на дороге.

### **3. Питание**

Во время зимних каникул физическая активность несовершеннолетних значительно увеличивается, к тому же снижается уровень энергии из-за холодной погоды. Поэтому важно корректировать режим питания:

- Горячая пища и напитки: регулярное употребление горячих блюд и напитков помогает поддерживать тепло и уровень энергии в организме. Убедитесь, что дети понимают, насколько важно правильно питаться в зимний период.

- Избегание снега: объясните детям, что есть снег очень опасно. Снег может содержать загрязнения и микробы, которые могут вызвать заболевания.

Кроме того, еда, богатая витаминами и минералами, поможет укрепить иммунитет, что особенно важно в холодное время года.

### **4. Отдых**

Зимние каникулы могут быть довольно активными, и чтобы избежать переутомления, важно правильно организовать свое время:

- Регулярные перерывы: напоминайте детям делать перерывы во время прогулок или активных игр на свежем воздухе. Это не только восстановит силы, но и даст возможность согреться.

- Отдых в теплом помещении: поощряйте детей возвращаться в тепло, чтобы отдохнуть, выпить теплый напиток и восстановить силы. Это особенно важно после длительного времени на морозе.

- Физическая активность в меру: убедитесь, что дети не перегружают себя физическими активностями на улице, чтобы избежать травм или заболеваний, связанных с переохлаждением.

### **Общие правила при спусках на горках**

Зимние спуски с горок – это одно из самых популярных видов активности среди детей и подростков во время зимних каникул. Однако, чтобы сделать эту активность безопасной и приятной, необходимо соблюдать определённые правила.

## **1. Выбираем горку**

Первое правило безопасности – правильный выбор места для катания. Для катания выбирайте специально отведенные горки, которые соответствуют следующим критериям:

- Отсутствие препятствий: горка должна быть свободной от деревьев, кустов и других объектов, которые могут повредить катальщика или вызвать травмы при падении.

- Забор или ограждение: предпочитайте горки, которые оборудованы защитными ограждениями, что поможет предотвратить выкатывание катальщиков за пределы безопасной зоны.

- Качество снега: идеально, если снег на горке плотный и ровный, так как это минимизирует риск застревания или падений.

Перед тем как начать спуск, обязательно убедитесь, что на горке нет других людей, чтобы избежать столкновений.

## **2. Спуск и подъем**

Правила организации спуска и подъема по горке помогают избежать несчастных случаев:

- Спуск по одному: никогда не спускайтесь с горки группами. Это значительно снижает риск столкновений и травм. Спускайтесь по очереди, дожидаясь, пока предыдущий человек достигнет дна горки.

- Порядок подъема: поднимайтесь на горку по специально отведенной тропинке, а не по самому склону. Это поможет избежать создания помех для тех, кто спускается, и предотвратит столкновения.

- Очередность и терпение: уважайте очередь других катальщиков. Не пытайтесь обгонять, это может привести к неожиданным столкновениям.

## **3. Одежда и экипировка**

Правильная одежда и защитная экипировка – важные условия безопасности во время спуска:

- Яркая одежда: надевайте яркую и заметную одежду, чтобы быть хорошо видимым на фоне снега. Это особенно важно, если на горке много людей.

- Защитная экипировка: используйте шлем и другую защитную экипировку. Шлем особенно важен, так как он защищает от травм головы в случае падения. Налокотники и наколенники также могут помочь свести к минимуму вероятность получения ушибов или ссадин.

- Правильное размещение на ледянке: при катании на ледянке держитесь за ее края, чтобы избежать падений. Не садитесь на ледянку спиной вперед, так как это увеличивает риск травм.

## **Безопасность на ледянке, санках, снегокатах, тюбингах**

Зимние активности, такие как катание на ледянках, санках, снегокатах и тюбингах, приносят массу удовольствия, но могут быть связаны с определенными рисками. Для того чтобы эти забавы прошли безопасно, необходимо следовать определённым правилам.

### **1. Ледянка**

Катание на ледянке – это одно из самых популярных зимних развлечений:

- Выбор горки: для катания выбирайте только специально отведенные горки, которые не имеют резких поворотов и препятствий. Это существенно уменьшит риск падений и травм.

- Правильная позиция: не садитесь на ледянку спиной вперед. Это может привести к травмам при падении, так как ваши руки и ноги могут попасть под корпус ледянки.

- Контроль скорости: во время спуска старайтесь контролировать свою скорость. Если чувствуете, что катитесь слишком быстро, старайтесь достичь края горки, чтобы уменьшить инерцию перед остановкой.

### **2. Санки**

Катание на санках – еще одно привычное зимнее занятие:

- Правильная посадка: садитесь на санки лицом вперед, крепко держась за веревки и ручки. Это поможет контролировать движение и предотвратить случайные падения.

- Не отпускайте веревки: при спуске не отпускайте веревки, так как это может привести к потере контроля над санками.

- Оборудование: перед использованием убедитесь, что санки находятся в хорошем состоянии. Проверяйте, нет ли повреждений, которые могут привести к поломке во время катания.

- Будьте внимательны: внимательно следите за окружающими, особенно за другими людьми и препятствиями на пути. Не катайтесь слишком близко к другим катальщикам, чтобы избежать столкновений.

### **3. Снегокат**

Снегокат – это удобное и быстрое средство передвижения по снегу, и чтобы предотвратить травмы, следуйте данным рекомендациям:

- Выбор трассы: катайтесь на снегокате только на специально отведенных трассах, без резких поворотов и препятствий. Это важно для безопасности, поскольку обычные склоны могут быть небезопасны для этого вида транспорта.

- Осторожные спуски: не съезжайте с горки, предназначенной для других видов транспорта, так как это может привести к столкновениям и травмам.

- Техника катания: управляйте снегокатом плавно и старайтесь избегать резких маневров. При необходимости используйте тормоза, чтобы остановиться аккуратно.

#### **4. Тюбинг**

Катание на тюбинге – это веселое зимнее времяпрепровождение, однако и здесь не стоит забывать о безопасности:

- Специально оборудованные горки: катайтесь на тюбинге только на специально оборудованных горках, которые располагают защитными ограждениями. Это помогает предотвратить выкатывание на обочину и минимизирует риск травм.

- Скорость: не превышайте допустимую скорость. Если вы замечаете, что тюбинг несется слишком быстро, оперативно ищите способы замедления.

- Осторожно с количеством людей: не садитесь в тюбинг вдвоем или больше. Это может привести к потере контроля и увеличивает вероятность получения травм в случае падения.

- Управление: используйте тюбинг только в местах, где нет других людей, чтобы избежать столкновений. Если на горке много людей, лучше дождаться очереди, чтобы избежать ненужных рисков.

### **Правила безопасного катания на ледянках, санках, снегокатах, тюбингах**

Чтобы катание на зимних атрибутах, таких как ледянки, санки, снегокаты и тюбинги, приносило радость и удовольствие, необходимо соблюдать основные правила безопасности. Это позволит избежать травм и негативных последствий, позволяя наслаждаться зимними активностями.

#### **1. Осторожно на поворотах**

Повороты при спуске могут стать причиной потери управления и падений. Для минимизации рисков следуйте нескольким рекомендациям:

- Плавные движения: при подходе к поворотам не делайте резких движений и маневров. Плавные повороты помогут сохранить контроль над движением.

- Замедление перед поворотами: попробуйте немного замедлить своё движение перед входом в поворот, таким образом, вы сможете легче выставить нужное направление и избежать столкновения с препятствиями.

- Сигналы другим катальщикам: если вы видите, что приближаетесь к группе людей, сообщите об этом сигналом (например, словесно или с помощью жеста), чтобы они могли освободить путь.

## **2. Правильное расположение**

Правильное позиционирование на спортивном снаряжении имеет решающее значение для вашей безопасности:

- Посадка на ледянку: садитесь на ледянку правильно – лицом вперед и в центре снаряда. Это даст вам лучший контроль над движением и предотвратит падения.

- Избегайте спины к движению: никогда не садитесь спиной к направлению движения, так как это значительно увеличивает риск травмы в случае падения.

- Заботьтесь о своих товарищах: если катаются несколько человек, убедитесь, что они сидят правильно и держатся за края снарядов, чтобы избежать случайных падений.

## **3. Контроль скорости**

Контроль за скоростью во время спуска – это ключевой аспект безопасности:

- Регулярная проверка скорости: перед началом спуска убедитесь, что ваша скорость под контролем. Если вы начинаете разгоняться слишком сильно, попытайтесь замедлиться, используя легкое соприкосновение с краем тюбинга или снежката о снежный покров.

- Избегание столкновений: постоянно смотрите вперед и вокруг, чтобы избегать столкновений с другими людьми и препятствиями. Будьте готовы изменить направление, если это потребуется.

- Старайтесь остановиться осторожно: в конце спуска заранее приготовьтесь к остановке, чтобы не врезаться в другие объекты или людей. Используйте снег или посторонние предметы для замедления и остановки.

## **Безопасность на коньках и поведение на катке**

Катание на коньках – это захватывающее и веселое занятие, которое дарит радость и отличное настроение. Однако, как и в любом виде активного отдыха, важно соблюдать правила безопасности, чтобы избежать травм и обеспечить приятное времяпрепровождение для всех.

### **1. Осторожность**

На катке часто собирается много людей, что требует повышенной внимательности:

- Будьте внимательны: обращайте внимание на окружающих вас катальщиков и старайтесь не находиться близко к другим, чтобы избежать

столкновений. Знайте, что не все могут хорошо кататься, и иногда неожиданное движение другого человека может привести к падению.

- Скорость и повороты: не катайтесь слишком быстро, особенно в начале. Избегайте резких поворотов, которые могут привести к потере равновесия и падению.

- Соблюдение дистанции: держите разумное расстояние между собой и другими катальщиками, особенно при движении в толпе. Это сделает катание более безопасным и поможет избежать несчастных случаев.

## **2. Помощь**

Не стесняйтесь просить о помощи, если вы нуждаетесь в поддержке:

- Обращайтесь за помощью: если вы устали, чувствуете, что не сможете удержать равновесие или собираетесь упасть, просьба о помощи у взрослых или опытных катальщиков может предотвратить травму.

- Не катайтесь без подготовки: если вы не умеете кататься на коньках или не чувствуете уверенности, лучше сначала поучитесь основам или воспользуйтесь поддерживающими устройствами, такими как фигурные стойки для новичков.

- Наблюдайте и учитесь у других: если вы только начинаете, следите за теми, кто уже умеет кататься. Наблюдение за их техниками поможет вам быстрее понять, как правильно держать равновесие и выполнять движения.

## **3. Здоровье**

Здоровье и физическое состояние – важные факторы, определяющие, стоит ли выходить на каток:

- Отказ от катания при плохом самочувствии: если вы плохо себя чувствуете, лучше отложите катание. Участие в активных занятиях в плохом состоянии может увеличить риск травм и ухудшить ваше здоровье.

- Одевайтесь тепло: не забывайте, что катание на коньках может быть холодным занятием. Одевайтесь соответствующе, чтобы избежать переохлаждения. Теплая одежда, шапка и перчатки помогут вам чувствовать себя комфортно на катке.

- Регулярные перерывы: не забывайте делать короткие перерывы для отдыха. Это позволит вам восстановить силы и избежать переутомления. Важно следить за своими ощущениями и не перенапрягаться.

## **Правила безопасности катания на лыжах**

Катание на лыжах – это захватывающий и активный зимний вид спорта, который требует не только определенных навыков, но и соблюдения правил безопасности. Это поможет не только защитить себя, но и обеспечить безопасность окружающих.

## **1. Подготовка**

Прежде чем отправиться на склон, хорошая подготовка имеет огромное значение:

- Закрепление лыж: убедитесь, что ваши лыжи хорошо закреплены, и что крепления настроены на ваш вес и уровень катания. Неправильно отрегулированные крепления могут привести к травмам при падении.
- Использование шлема: носите шлем для защиты головы. Это поможет снизить риск травм при падении или столкновении с другими лыжниками.
- Выбор трасс: всегда выбирайте трассы, соответствующие вашему уровню катания. Начинающим не рекомендуется отправляться на сложные маршруты с крутыми поворотами и крутыми спусками.

## **2. Спуск**

Правильная техника спуска на лыжах важна для вашей безопасности:

- Плавный спуск: спускайтесь на лыжах плавно и уверенно. Старайтесь избегать резких движений и поворотов, которые могут вывести вас из равновесия.
- Не обгоняйте без необходимости: избегайте резких обгонов других лыжников. Вместо этого поддерживайте безопасное расстояние между собой и другими, чтобы сократить риск столкновения.
- Оценка окружения: постоянно смотрите по сторонам и следите за другими лыжниками и препятствиями, чтобы избежать неожиданных ситуаций.

## **3. Остановка**

Умение безопасно остановиться так же важно, как и способность спуститься на склоне:

- Используйте лыжные палки: для остановки используйте палки и лыжи, применяя технику «плуг» или «параллельный поворот». Это позволит вам остановиться более контролируемо.
- Не останавливайтесь резко: избегайте резких остановок, чтобы не создавать потенциальные препятствия для других лыжников. Остановка должна быть плавной и предсказуемой для окружающих.
- Падения: если вы все же упали, постарайтесь быстро откатиться в сторону трассы, чтобы не помешать спускающимся лыжникам. Бытовое поведение в случае падения очень важно для соблюдения безопасности.

## **4. Проверка оборудования**

Перед тем, как выйти на склон, обязательно проверьте своё оборудование:



- Состояние лыж: убедитесь, что ваши лыжи и крепления находятся в хорошем и исправном состоянии. Проверяйте наличие повреждений или дефектов.

- Состояние ботинок: убедитесь, что лыжные ботинки хорошо фиксируются и обеспечивают необходимую поддержку для вашего голеностопа. Комфортные и надежные ботинки помогут сохранить контроль при спуске.

- Подбор оборудования: при необходимости обратитесь к специалистам в магазине по продаже лыжного оборудования для получения рекомендаций по выбору наиболее подходящего оборудования для вашего уровня.

## **5. Обучение**

Если вы новичок в лыжах, обучение – это важный этап:

- Уроки с инструктором: запишитесь на курсы или индивидуальные занятия с опытным инструктором. Это не только научит вас основам катания, но и поможет избежать распространенных ошибок.

- Наблюдение: даже если вы берете уроки, следите за другими катальщиками, чтобы понять различные техники и способы преодоления склонов.

## **6. Выбирайте подходящие склоны**

Важно начинать с простых маршрутов:

- Постепенный подход: начинайте с простых склонов и постепенно переходите к более сложным. Убедитесь, что вы уверенно владеете базовыми навыками, прежде чем бросаться в более трудные участки.

- Знание трасс: ознакомьтесь с трассами и их сложностью. На многих курортах есть знаки, указывающие на уровень сложности – от легких (обычно зеленые) до сложных (черные).

## **Правила безопасного нахождения на водоемах и льду**

Зимние водоемы, покрытые льдом, могут быть местом для веселого отдыха, но они также представляют серьезную опасность, если не соблюдать правила безопасности. Правильное поведение на льду и вблизи водоемов может спасти жизни и предотвратить несчастные случаи.

### **1. Проверяйте лед**

Одним из первых и самых важных правил является проверка прочности льда:

- Толщина льда: перед выходом на лед обязательно убедитесь, что его толщина достаточна для безопасного нахождения. Обычно для прогулок на

льду необходима толщина не менее 10 см. Отметим, что лед может быть прочнее на одном участке и намного тоньше на другом.

- Погодные условия: учитывайте, что прочность льда изменилась после дождей, оттепелей или сильного ветра. Резкие изменения температуры могут ослабить структуру льда.

- Предупреждающие знаки: обращайтесь внимание на предупреждающие знаки, установленные на водоемах. Обычно они указывают на опасные участки и рекомендуют безопасные места для нахождения на льду.

## **2. Не ходите в одиночку**

Важно не оставаться на льду в одиночестве:

- Компаньоны: никогда не выходите на лед в одиночку. Находясь в компании друзей или взрослых, вы сможете быстро получить помощь в случае непредвиденной ситуации. Если кто-то из вашей группы окажется в беде, остальные смогут помочь.

- Существующие нормы: при нахождении на льду с детьми всегда следите за ними и старайтесь быть рядом. Обучайте их правилам безопасности на льду.

- Сигнализация: если кто-то из вашей группы чувствует себя неуверенно или у него есть опасения по поводу ледяной поверхности, не стесняйтесь остановить группу и обсудить ситуацию.

## **3. Будьте осторожны**

Лед, хотя и кажется безопасным, может быть очень скользким и обманчивым:

- Не бегайте и не прыгайте на льду: беготня и прыжки могут привести к падениям и, как следствие, к травмам, а также к созданию трещин на льду, что может повлечь за собой несчастные случаи и проваливание в воду.

- Аккуратные движения: если вам нужно передвигаться по льду, делайте это осторожно, перемещаясь медленно и плавно. Расставляйте ноги на ширине плеч, чтобы лучше поддерживать равновесие.

- Предугадывание движения: всегда оценивайте свою окружение и предугадывайте, как могут проявлять себя изменения на льду. Следите за другим людьми и препятствиями.

## **4. Действия в экстренных ситуациях**

В случае возникновения ситуации, когда кто-то провалился под лед, важно знать, как действовать:

- Не бегите к месту происшествия: оказавшись свидетелем катастрофы, не бросайтесь к льду, так как это может угрожать вашей безопасности. Лучше подойти на безопасное расстояние и попытаться помочь.

- Подайте сигнал о помощи: если ситуация критическая, позвоните в экстренные службы. Объясните ситуацию, укажите точное местоположение и постарайтесь оставаться на связи.

- Используйте длинные предметы: если у вас есть возможность, попробуйте протянуть или бросить провалившемуся человеку длинный предмет, такой как палка или веревка, чтобы помочь ему выбраться на поверхность. Это должно быть сделано осторожно и без риска для вашей безопасности.

## **Правила использования пиротехнической продукции**

Пиротехнические изделия – это не только красивое зрелище, но и потенциально опасные устройства, если их неправильно использовать. Соблюдение правил безопасности поможет предотвратить травмы и несчастные случаи во время праздников и торжеств.

### **1. Взрослые**

Использование пиротехнической продукции требует ответственности:

- Запуск только взрослыми: пиротехнические изделия могут запускать только лица, достигшие совершеннолетия. Дети не должны иметь доступа к пиротехнике и, тем более, запускать ее самостоятельно.

- Безопасная дистанция: никогда не запускайте фейерверки вблизи деревьев, зданий, автомобилей и людей. Оптимальная расстояние составляет минимум 30-50 метров от зрителей и объектов, которые могут загореться.

- Наблюдатели: убедитесь, что все зрители находятся на безопасном расстоянии и имеют представление о безопасности. Обратите внимание на то, чтобы не было случайных наблюдателей, особенно детей и домашних животных, рядом с местом запуска.

### **2. Место**

Выбор правильного места для запуска является ключевым аспектом безопасности:

- Специально отведенные площадки: запускайте фейерверки только на специально отведенных площадках. Такие места обычно обозначены знаками и оборудованы необходимыми средствами безопасности.

- Далеко от легковоспламеняющихся предметов: убедитесь, что площадка находится вдали от легковоспламеняющихся материалов, таких как листья, бумага, текстиль и бытовая техника. Это уменьшит риск возгораний.

- Добавление огнетушителей: для повышения уровня безопасности стоит иметь под рукой огнетушитель или ведро с водой на случай экстренной ситуации, чтобы быстро принять меры в случае возникновения огня.

### **3. Инструкции**

Пиротехнические изделия требуют осторожного обращения:

- Чтение инструкций: перед запуском обязательно ознакомьтесь с инструкцией по применению каждого пиротехнического изделия. Это поможет избежать неправильного использования и повысит уровень безопасности.
- Соблюдение мер предосторожности: запускайте фейерверки строго по инструкции. Обратите внимание на указания по расстоянию, положению и условиям запуска.
- Использование защитных средств: рекомендуется использовать защитные очки и другую защитную экипировку во время запуска для предотвращения травм в случае неожиданного сбоя.

### **Заключение и рекомендации**

Помните, что безопасность – это самое главное! Соблюдение правил безопасности и внимательность в любой ситуации делают зимние каникулы радостными и без неприятностей.

- Рекомендации:
  - Убедитесь, что все члены семьи знают основные правила безопасности.
  - Регулярно напоминайте детям о важности соблюдения этих правил.
  - Будьте внимательны и не игнорируйте ситуации, которые могут показаться опасными.

Всегда пусть веселье и радость будут в гармонии с безопасностью. Желаем всем безопасных и незабываемых зимних каникул, полных ярких эмоций и радостных моментов!