

СОГЛАСОВАНО:

Председатель первичной профсоюзной
организации МБУДО «ДДК «Ровесник»
г. Челябинска»

 Ковальчук Т.Н.

29.12.2023
(дата)

УТВЕРЖДЕНО:

Директор
МБУДО «ДДК «Ровесник» г. Челябинска»

 Широченко Н.В.

29.12.2023 г. пр. № 266

(дата)



**Инструкция для обучающихся
о правилах поведения на катке, ледяной горке,
а также во время гололедицы**

ИОТ № 065-2023

1. На ледяной горке:

- Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
- Не съезжать, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.
- Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползть или откатываться в сторону.
- Не перебегать ледяную дорожку.
- Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.
- Стараться не съезжать спиной или головой вперёд (на животе), а всегда смотреть вперёд, как при спуске, так и при подъёме.
- Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.
- Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек т.д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
- Избегать катания с горок с неровным ледовым покрытием.
- Ни в коем случае не используйте в качестве горок железнодорожные насыпи и горки вблизи проезжей части дорог.
- При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, немедленно прекратить катание.

2. На катке:

- Одежда должна быть достаточно тёплой, но не должна сковывать движений. Рекомендуем использовать спортивное термобельё. Обязательно оденьте перчатки или варежки.
- Правильно подбирайте размер. Конёк должен очень плотно сидеть на ноге. По этой же причине уделите особое внимание шнуровке конька. Если конёк сидит неплотно – очень легко подвернуть ногу или получить более серьёзную травму.
- Правило одностороннего движения. Если вы в первый раз на катке – обратите внимание, что в основном поток движется в одну сторону. На некоторых катках краской нанесена разметка, указывающая направление движения. Не пересекайте поток катающихся и не направляйтесь против движения. Избегайте любых столкновений с другими посетителями катка, ведь даже лёгкое касание способно привести к падению, а падение – к травме.
- Если у вас развязался шнурок – не стоит останавливаться и пробовать завязать его на льду. Лучше отойдите к скамейке и завяжите шнурок там.
- Дышать следует носом, как и при занятиях другими видами спорта в холодное время года.
- Если вы потеряли равновесие и понимаете, что падаете, постарайтесь упасть на бок – это наиболее безопасный способ приземления. Всячески избегайте падений на спину – можно сильно удариться затылком или спиной. Если вы не очень уверены в своих силах, следует кататься чуть нагнув корпус вперёд, тогда вы всегда будете падать лицом вперёд. Если вы держите за руку товарища и чувствуете, что падаете – не пытайтесь удержаться за него.


- Сразу после катания не стоит выходить на улицу, лучше посидеть немного в раздевалке, чтобы остыть или зайти в кафе, которые как правило, имеются рядом с каждым катком.

3. Во время гололедицы:

- Обратите внимание на свою обувь: подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе.
- Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.
- Будьте предельно внимательным на проезжей части дороге: не торопитесь, и тем более не бегите.
- Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.
- Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях.
- Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки и рюкзаки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения.
- Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь вам.

Инструкция разработана:

Методист МБУДО «ДДК «Ровесник»
г. Челябинска»

 / Дороганова А.Н./
(личная подпись) Ф.И.О.

«29» декабря 2023г.

Согласовано:

Зам. директора по АХР МБУДО «ДДК
«Ровесник» г. Челябинска»

 / Попов К.В./
(личная подпись) Ф.И.О.

«29» декабря 2023г.