

Инструкция для обучающихся 1–11 классов по безопасному поведению при катании с горок

ИТБ-0126-2024

(профилактика травматизма, связанного с использованием несанкционированных горок)

I. Общие положения

1. Настоящая инструкция обязательна для всех обучающихся 1–11 классов и разработана в целях профилактики травматизма в зимний период.
2. Катание с горок – одно из любимых зимних развлечений, однако при несоблюдении правил безопасности оно может привести к тяжелым травмам и несчастным случаям.
3. Каждый обучающийся несет ответственность за свою жизнь и здоровье, а также за безопасность окружающих.

II. Опасность несанкционированных горок

Категорически запрещается использовать для катания:

✗ **Горки, выходящие на проезжую часть** – вылетев на дорогу, можно попасть под колеса автомобиля. Водитель не успеет среагировать, особенно в условиях гололеда.

✗ **Горки вблизи водоемов** – существует высокий риск вылететь на лед, провалиться в полынью или оказаться в ледяной воде. Особенно опасно в период оттепели, когда лед непрочен.

✗ **Склоны, прилегающие к строительным площадкам** – здесь много мусора, арматуры, строительных материалов, скрытых под снегом, а также техники, которая может двигаться.

✗ **Железнодорожные насыпи и откосы** – катание вблизи железной дороги смертельно опасно из-за движущихся поездов

✗ **Горки с препятствиями в зоне выката** (деревья, столбы, заборы, скамейки, бордюры, кусты, камни, пешеходные дорожки) – столкновение с ними неизбежно приведет к травме.

✗ **Неосвещенные горки в темное время суток** – невозможно вовремя заметить препятствие или другого человека.

✗ **Стихийные горки, построенные самостоятельно** – такие горки не соответствуют требованиям безопасности, их склон может иметь ямы, бугры, трамплины, а снежный покров скрывать опасные предметы (камни, стекло, мусор).

III. Требования к безопасному месту для катания

Согласно Национальному стандарту ГОСТ Р 56987-2016, безопасная горка должна соответствовать следующим требованиям:

- ✓ Располагаться вдали от проезжей части, линий электропередач, водоемов, строительных объектов.
- ✓ Не иметь на пути спуска и в зоне выката деревьев, столбов, заборов, скамеек и других препятствий.
- ✓ Иметь пологую площадку для остановки (зона выката должна быть достаточной для безопасного торможения).
- ✓ Быть освещена в темное время суток.
- ✓ Иметь специальные тропинки для подъема отдельно от спуска.

! Разрешено кататься ТОЛЬКО на специально оборудованных горках,
организованных администрацией города, парков, школ или проверенных родителями.

IV. Правила поведения при катании с горки

До начала спуска:

1. Перед катанием убедись в безопасности горки: осмотри склон и зону выката на наличие препятствий (деревья, столбы, люди, ямы, бугры, камни) .
2. Убедись, что склон не выходит на проезжую часть, водоем или другие опасные объекты.
3. Не начинай спуск, пока предыдущий человек не освободил зону выката.

Во время спуска:

4. **Съезжай только сидя, лицом вперед, ногами по направлению движения.**
5. **Категорически запрещено:**
 - съезжать стоя, на корточках, лежа на животе или спиной вперед;
 - тормозить ногами или руками (можно получить переломы или травмы позвоночника);
 - кататься вдвоем на одних санках или тубинге (ватрушке) – это приводит к потере управления и перевороту;
 - связывать санки или тубинги «паровозиком» – при перевороте одного пострадают все;
 - привязывать санки или тубинг к транспортным средствам (автомобилям, снегоходам, квадроциклам) – это смертельно опасно!
6. Во время спуска держись за поручни (если они есть) или за край ватрушки.
7. Сохраняй равновесие, не делай резких движений.

После спуска:

8. **Немедленно покинь зону выката** – отползи или откатись в сторону, чтобы не создавать помех следующим катающимся.
9. Поднимайся на горку только по специальной тропинке, далеко от спуска.

V. Правила безопасности для разных видов инвентаря

При катании на тубинге (ватрушке):

- Выбирай склоны с уклоном **не более 20 градусов**.
- Тубинги развивают большую скорость и могут закручиваться – это требует особой осторожности.
- Нельзя кататься на тубингах по склонам с трамплинами – при приземлении ватрушка сильно пружинит, что приводит к травмам позвоночника.
- Садиться в ватрушку нужно как на стул: откинуться назад, согнуть ноги в коленях.

При катании на ледянках:

- Катайся только сидя.
- Ледяные горки – самые опасные и непредсказуемые, будь особенно внимателен.

При катании на санках:

- Перед использованием проверь санки на исправность.
- Не прыгай с трамплинов на санках.

VI. Что делать, чтобы избежать столкновения

Если на пути неожиданно оказалось препятствие (дерево, человек, столб) и избежать столкновения невозможно:

- Постарайся **завалиться на бок на снег** или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
- Не пытайся резко тормозить ногами – это приведет к травме.

VII. Ответственность и обязанности

1. Каждый обучающийся обязан соблюдать настоящую инструкцию.
2. Запрещено организовывать катание в опасных местах и привлекать к этому других детей.
3. При обнаружении стихийной опасной горки необходимо сообщить об этом учителю, родителям или в службу спасения (по телефону 112).
4. Школа оставляет за собой право применять меры дисциплинарного воздействия за нарушение правил безопасности, угрожающих жизни и здоровью.

VIII. Экстренные ситуации

При возникновении чрезвычайной ситуации (травма, происшествие):

- Немедленно сообщи взрослым (родителям, учителю, прохожим).
- Вызови службу спасения по телефону **112** (единственный номер экстренных служб).
- При травме не пытайся двигаться самостоятельно, если это опасно – дождись помощи.

Помни!

Твоя безопасность – в твоих руках!

Катание с горок должно приносить радость, а не травмы. Выбирай только безопасные, специально оборудованные места, соблюдай дисциплину и очередность, не рискуй понапрасну!