

**Инструктаж для обучающихся _____ класса МБОУ Гусаревской СОШ
по ТБ при проведении Дня Здоровья**

28.01.2021 года.

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

Помните, что горки, склоны для катания, площадки, занесённые снегом – это место повышенной опасности, а не просто очередное развлечение на зимней прогулке наряду со строительством снеговиков и кормёжкой птиц!

1. Не съезжайте с горки, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.
2. Не задерживайтесь внизу, когда съехали, а поскорее отползайте или откатывайтесь в сторону.
3. Не перебегайте ледяную дорожку. Переходить горку поперёк нельзя, даже если кажется, что успеете перебежать до того, как кто-то съедет. На льду легко поскользнуться и попасть под ноги съезжающим.
4. Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
5. Во избежание травматизма нельзя кататься на санках, стоя на ногах и на корточках.
6. Старайтесь не съезжать спиной или головой вперёд (на животе), а всегда смотрите вперёд, как при спуске, так и при подъёме.
7. Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек и т.д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
8. Если мимо горки идет прохожий, подождите, пока он пройдет, и только тогда совершите спуск.
9. Не катайтесь без варежек.
10. При первых признаках обморожения, при получении травмы, а также при плохом самочувствии следует обратиться к классному руководителю и прекратить катание.

В зимний период следует также опасаться:

- -обморожения или переохлаждения организма;
- травм, ушибов при катании на ногах, на санках, во время перемещения по скользким дорожкам, наружным ступенькам, площадкам, не очищенным от снега, льда и не посыпанным песком;
- травм от падающих с крыш сосулек, свисающих глыб снега в период оттепели;
- травм от прикосновения в морозный день к металлическим конструкциям открытыми частями тела (лицом, руками, языком, губами);
- намокания детской одежды и обуви.

