

Подготовила воспитатель

Ковальчук Людмила

Николаевна.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗИМОЙ НА ЛЬДУ

Нельзя:

1. Выходить одному на неокрепший лёд
2. Собираться группой на небольшом участке льда и делать много лунок для подлёдного лова рыбы
3. Проверять прочность льда ударами ног, клюшками
4. Переходить водоем по неокрепшему льду друг за другом на небольшом расстоянии
5. Идти по льду, засунув руки в карманы. Нести за спиной прочно надетый рюкзак
6. Выезжать на лёд на любом виде транспорта
7. Устраивать катки и кататься на санках вблизи сброса промышленных вод фабрик, заводов

Можно и нужно:

1. Не рисковать! Если лед трещит и прогибается, остановиться и немедленно сойти со льда, направляться в ту сторону, откуда пришёл
2. Удостовериться в прочности льда. Спросить разрешения перехода у взрослых
3. Передвигаться по льду на расстоянии 5-6 м друг от друга, внимательно смотреть перед собой за состоянием льда
4. Взять в руки шест, лыжи. Снять рюкзак или надеть его свободнее на одно плечо
5. Играть только на окрепшем льду, подальше от незамерзшей реки или полыньи
6. Обращать внимание: на погодные условия, метеорологическую сводку и самочувствие
7. О вашем походе, прогулке должны знать дома

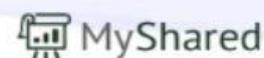
Тренировка — залог успеха

Упражнение первое. Падаем назад. Присядьте на пол и вытяните руки вперёд. Теперь опрокиньтесь назад. При этом голову прижмите к груди, спину ссутульте, словно совершаете перекат (кувырок) назад. Одновременно вынесите руки назад, блокируя падение. Повторите несколько раз. Теперь встаньте прямо. Быстро присядайте и повторяйте всё то же самое. Важно — помните и том, что надо прижимать подбородок к груди.

Упражнение второе. Падаем на бок. Сядьте на корточки. Падайте влево. Левую руку согните и положите на правое плечо. Подбородок прижмите к груди. Совершите перекат, переваливаясь от левой ягодицы до правого плеча. Повторите несколько раз. Теперь встаньте, резко присядьте и повторите упражнение, увеличивая с каждым разом темп. Падение вправо — зеркально отражайте все действия.



Упражнение третье. Падаем вперёд. Встаньте на колени. Ладони у плечей, направленные вперёд. Мягко падайте вперёд, пружинисто ударяя ладонями в пол. Повторите несколько раз. Теперь то же самое, только из положения сидя на корточках. Как только почувствуете, что начало получаться, переходите к тренировкам из положения стоя.



При проламывании льда необходимо:

- Избавиться от тяжёлых, сковывающих движения предметов;
- Не терять времени на освобождение от одежды, так как в первые минуты, до полного намокания, она удерживает человека на поверхности;
- Выбираться на лёд в месте, где произошло падение;
- Выползть на лёд методом «вкручивания», т.е. перекатываясь со спины на живот;
- Втыкать в лёд острые предметы, подтягиваясь к ним;
- Удаляться от полыни ползком по собственным следам.