

# Правила безопасности при катании с горок

Катание с горок — всеми любимое зимнее развлечение. Чтобы развлечение было безопасным, подумайте о выборе как горок, так и санок.

С маленькими детьми младше 3 лет не стоит идти на оживлённую горку, с которой катаются дети 7-10 лет и старше.

Если горка вызывает у вас опасения, сначала прокатитесь с неё сами, без ребёнка — испытайте спуск.

Если ребёнок уже катается на разновозрастной горке, где много детей, обязательно следите за ним. Лучше всего, если кто-то из взрослых следит за спуском сверху, а кто-то снизу помогает детям быстро освобождать путь.

Ни в коем случае не используйте в качестве горок железнодорожные насыпи и горки вблизи проезжей части дорог.

## **Правила поведения на оживлённой горке:**

1. Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
2. Не съезжать, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.
3. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползть или откатываться в сторону.
4. Не перебегать ледяную дорожку.
5. Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.
6. Стараться не съезжать спиной или головой вперёд (на животе), а всегда смотреть вперёд, как при спуске, так и при подъёме.
7. Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.
8. 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.
9. Избегать катания с горок с неровным ледовым покрытием.
10. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом в службу экстренного вызова 112.
11. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, немедленно прекратить катание.

## **Средства для катания:**

**Ледянка пластмассовая.** Самое простое и дешёвое приспособление для катания с горок зимой. Предназначены они для одиночного катания по ледяным и накатанным снежным склонам. Рассчитаны ледянки для детей от 3-х лет, т.к. малышам трудно ими управлять. Ледянка в форме тарелки становится неуправляемой, если сесть в неё с ногами.

**Ледянка-корыто** очень неустойчива, при малейшей неровности норовит завалиться на бок — таким образом, подлетев на трамплине, приземлиться можно вниз головой.

Ледянки не рассчитаны на трамплины или любые другие препятствия, т.к. любой резкий подскок на горке чреват неприятными последствиями для копчика и позвоночника ездока.

**Обычные «советские» санки** отлично подходят для любых снежных склонов. Можно рулить и тормозить ногами. Завалиться на бок, чтобы избежать опасного столкновения, тоже довольно легко и безопасно.

**Снежокат.** Для семейного катания не стоит выбирать снежокат — он рассчитан на одного-двух малышей возрастом от 5 до 10 лет. Были случаи, когда снежокаты цеплялись передним полозом за препятствие (корень дерева, бугорок снега) и переворачивался.

Со снежоката трудно слезть на большой скорости, а скорость это транспортное средство развивает немалую на любом склоне и разгоняется быстро. Тормоза расположены спереди, что повышает риск перевернуться через голову при попытке резко затормозить. Если взрослый едет с высокой горы вместе с ребёнком, посадив малыша спереди, рулить, тормозить и эвакуироваться в случае опасности им будет очень трудно.

**Ватрушки.** В последнее время надувные санки всё чаще встречаются на наших горках. Наиболее распространены надувные круги — «санки-ватрушки». Ватрушка лёгкая и отлично едет даже по свежему снегу по совсем не накатанной горке.

Лучше всего кататься на ватрушках с пологих снежных склонов без препятствий в виде деревьев, других людей и т.п.

Как только скорость движения возрастает, ватрушка становится довольно опасной.

Разгоняются ватрушки молниеносно, и скорость развивают выше, чем санки или снежокат на аналогичном склоне, а соскочить с ватрушки на скорости невозможно.

На ватрушках нельзя кататься с горок с трамплинами - при приземлении ватрушка сильно пружинит. Даже если не слетишь, можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника.

Хороший вариант «ватрушки» — маленькая надувная ледянка (примерно 50 см в поперечнике) - завалиться на бок (слезть) легко.

**Внимательно относитесь к выбору горки и средств для катания.**

**Горка — место повышенной опасности!!**

**Катание с горок** – любимое зимнее развлечение как для детей, так и для взрослых. Тем не менее надо помнить, что всеми любимая забава может привести к трагедии, ведь накатанная ледяная горка – это место повышенной опасности!

В последнее время все большую популярность среди населения приобретает тубинг (англ. tubing, от tube – труба) – катание на надувных санках (тубах) по снегу.

**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО КАТАНИЯ**

Тубинг представляет собой надувную круглую камеру в чехле с усиленным дном и ручками. В разговорной речи данное приспособление для активного зимнего отдыха известно как **надувные санки, «ватрушка», «плюшка», «бублик», «пончик», тобогган.**

В отличие от обычных санок тубинг разрезан как самый нетравматичный вид зимнего инвентаря: нет металла и дерева – нечем пораниться, а так ли все обстоит на самом деле?

**Если Вы все же решили прокатиться на «безопасной ватрушке», знайте:**

- ▶ разгоняются сани-«ватрушки» молниеносно (до 60-90 км/ч), их скорость значительно превышает скорость санок или снежоката на аналогичном склоне, и прыгнуть с «ватрушки» на скорости невозможно;
- ▶ на тубинге нельзя кататься с горок с трамплинами: при приземлении он сильно пружинит, а это может привести к серьезным травмам спины и шейного отдела позвоночника;
- ▶ у тубинга нет ни руля, ни устройства для торможения, он управляется исключительно наклоном тела;
- ▶ во время спуска тубинг может закручиваться вокруг своей оси, что делает его совершенно неуправляемым.

**Выберите безопасное место для катания!**

- ▶ Кататься рекомендуется на склонах, уклон которых не превышает 20 градусов.
- ▶ Спуск с горки должен хорошо просматриваться, быть без видимых препятствий (деревьев, ям, бугров, торчащих кустов, камней и т.п.), резких поворотов и обрывов на пути движения надувных саней.

**Чтобы снизить риски травм, нужно:**

- ▶ перед началом спуска убедиться, что перед вами нет никого из катающихся, особенно детей;
- ▶ по окончании спуска незамедлительно покинуть зону катания;
- ▶ подниматься на горку на безопасном расстоянии от спуска, что позволит избежать столкновения со спускающимися на тубинге;
- ▶ кататься на надувных санках сидя;
- ▶ в процессе катания держаться за специальные ремни, расположенные по бокам тубинга.

**При занятии зимними видами спорта используйте защитные средства: налокотники, наколенники, шлемы.**

В конце склона должно быть достаточно места для торможения и безопасного ухода с трассы!

**Кататься на тубингах рекомендуется только на специально оборудованных трассах!**