

# КАК И НА ЧЕМ БЕЗОПАСНО КАТАТЬСЯ С ГОРКИ



Горку нужно выбирать покатуую, без трамплинов, вдали от дорог, столбов, деревьев и иных искусственных или естественных препятствий.

Перед тем как выйти на горку, рекомендуется использовать надежное защитное снаряжение: наколенники, налокотники, шлем.

Обувь должна быть прочной и без высокого каблука.



Садиться на санки, тюбинги или ледянки нужно как на стул, откидываясь назад и согнув ноги в коленях.

Нельзя прыгать на снаряды с разбегу, лежать и стоять на них, а также кататься друг за другом или друг на друге.

## ВАЖНО ЗНАТЬ

катания на ледянках и тюбингах входят в число самых травмоопасных видов развлечений, т.к. контролировать скорость и направление движения на спуске невозможно.



## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ОЖИВЛЕННОЙ ГОРКЕ

1. Запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
2. Не съезжать, пока не отошел в сторону предыдущий спускающийся.
3. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползти или откатываться в сторону.
4. Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.
5. Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек и пр.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
6. Избегать катания с горок с неровным ледовым покрытием.
7. При получении кем-то травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить об этом в службу экстренного вызова «103».
8. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии немедленно прекратить катание.

Источник: по данным из открытых источников.

## ТИПИЧНЫЕ ТРАВМЫ ПРИ КАТАНИИ С ГОРКИ



# ЛЕДЯНКИ И ТЮБИНГИ

## Как правильно кататься на снежных горках



<20°C



Перед катанием проверьте обувь: она должна быть прочной и без высокого каблука.

Горка надо выбирать: покатую, без трамплинов, столбов, деревьев и вдали от дорог.

Перед тем, как выйти на горку, наденьте защитное снаряжение:

**наколенники, налокотники, шлем.**

Садиться на санки, тюбинги или ледянки нужно как на стул, откидываясь назад и согнув ноги в коленях.



Нельзя прыгать на снаряды с разбегу, лежать и стоять на них, а также кататься друг за другом или друг на друге.

### Типичные травмы при катании с горки:

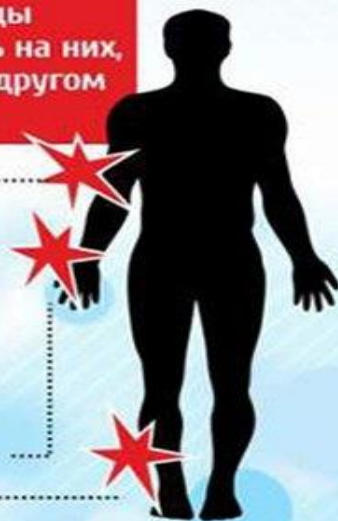
- растяжения и разрывы связок
- повреждения локтевого
- повреждения лучезапястных суставов
- повреждения голеностопного



### Правила поведения на горке:



- Не съезжайте с горки, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.
- Не задерживайтесь внизу, когда съехали, а скорее отползайте или откатывайтесь в сторону.
- Нельзя перебегать ледяную дорожку. Переходить горку поперёк нельзя, даже если кажется, что никого нет или вы успеете перебежать до того, как кто-то съедет. На льду легко поскользнуться и попасть под ноги съезжающим.
- Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями; запрещается подниматься навстречу спуску.
- Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.
- Надо стараться не съезжать спиной или головой вперёд (на животе), а всегда смотреть вперёд, как при спуске, так и при подъёме.
- Если уйти от столкновения нельзя, то надо постараться завалиться на бок или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
- Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.



# Безопасное катание на горках

## ! Важно знать!

Катания на ледянках и тюбингах входят в число самых травмоопасных видов развлечений, т.к. контролировать скорость и направление движения на спуске невозможно. Поэтому **важно знать и соблюдать правила** катания на санках, тюбингах, надувных вагрушках и проч.

Спускаться следует только с покатых горок, без трамплинов, вдали от дорог, столбов, деревьев и иных искусственных или естественных препятствий.

Перед тем, как выйти на горку, рекомендуется использовать надёжное защитное снаряжение: наколенники, налокотники, шлем.



Кататься лучше на склоне, не превышающем 20 градусов

Обувь должна быть прочной и без высокого каблука.

Садиться на санки, тюбинги или ледянки нужно как на стул, откидываясь назад и согнув ноги в коленях. Нельзя прыгать на снаряды с разбегу, лежать и стоять на них, а также кататься друг за другом или друг на друге



## Родители!

С маленькими детьми не стоит идти на переполненную людьми горку. Если горка вызывает у вас опасения, сначала прокатитесь с ней сами, без ребёнка – испытайте спуск. **Обязательно следите за ребёнком во время катания.** Лучше всего, если кто-то из взрослых следит за спуском сверху, а кто-то снизу.

Расскажите ребёнку, что на горках нужно вести себя аккуратно и дисциплинированно, соблюдать очередь при спуске.

Научите малыша правильно падать: во время падения нужно стараться повернуться на бок, согнув и поджав колени.

**Катание на несанкционированных горках запрещено!**