Правила безопасности при катании с горок

Зима – это время забав и веселых игр. Катание с горок — всеми любимое зимнее развлечение. Скорость, свист свежего ветра, буря переполняющих эмоций – для того, чтобы Ваш отдых был не только приятным, но и безопасным, стоит задуматься о выборе как горок, так и санок.

С малышом 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 «оживлённой» горке, 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 случайте не используйте в качестве горок железнодорожные насыпи и горки вблизи проезжей части дорог.

Правила поведения на оживлённой горе:

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 отползать 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 01.

11. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, немедленно прекратить катание.

Различных средств для катания с горок сейчас выпускается огромное количество, так что можно найти подходящее для того, чтобы получить удовольствие от катания с любой горки: от крутой ледяной до пологой, покрытой свежим снегом.

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.
Снегокат. Для семейного катания не стоит выбирать снегокат – он рассчитан на одного-двух малышей возрастом от 5 до 10 лет. Ни раз были замечены случаи, когда снегокаты цеплялись передним полозом за препятствие (корень дерева, бугорок снега) и переворачивался.
Со снегоката 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 ненакатанной 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 снегокат 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, а не просто

очередное развлечение на зимней прогулке наряду со строительством снеговиков и кормёжкой птиц!