

«БЕЗОПАСНОЕ КАТАНИЕ С ГОРОК В ЗИМНИЙ ПЕРИОД»

Невозможно представить нашу зиму без активного катания взрослых и детей с горок. Но есть один важный момент, на котором хотелось бы остановиться – безопасность этого увлекательного вида отдыха.

Чтобы отдых был не только приятным, но и безопасным, стоит внимательно относиться к выбору горки и средствам катания. **Горки – это место повышенной опасности.**

С маленькими детьми не стоит ходить на переполненную людьми горку с крутыми склонами и трамплинами. Если горка вызывает у вас опасения, сначала прокатитесь с неё сами, без ребёнка, и самостоятельно испытайте спуск.

Во время катания вашего ребёнка на «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.

Особое внимание граждан хотелось бы обратить на правило, которое запрещает использование в качестве горок железнодорожные насыпи и

горки вблизи проезжей части дорог.



УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ! НАУЧИТЕ ДЕТЕЙ ВАЖНЫМ ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ НА ГОРКЕ И САМИ СТРОГО СОБЛЮДАЙТЕ ИХ:

1. Не съезжать с горки, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.
2. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползать или откатываться в сторону.
3. Не перебегать ледяную дорожку. Объясните ребёнку, что переходить горку поперёк нельзя, даже если ему кажется, что он успеет перебежать до того, как кто-то съедет. На льду легко поскользнуться и попасть под ноги съезжающим. **ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ТРАВМАМ.**
4. Подниматься на горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
5. Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.
6. Стараться не съезжать спиной или головой вперёд (на животе), при спуске и при подъёме на горку смотреть вперед.
7. Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек и т.д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок или откатиться в сторону.
8. Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.

В последние годы большую популярность приобрели надувные санки (ватрушки, тубинги, тобогганы). Кататься на них полюбили и взрослые и дети. Но, к сожалению, катание на сноутюбинге – это один из самых травмоопасных видов отдыха. В отличие от обычных санок, «ватрушки» способны развивать большую скорость закручиваться вокруг своей оси во время спуска, при этом они абсолютно неуправляемы и не оборудованы тормозным устройством.



ПОЭТОМУ, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ СВОЙ ОТДЫХ ПРИЯТНЫМ, А СПУСК НА «ВАТРУШКЕ» БЕЗОПАСНЫМ, НЕОБХОДИМО:



1. Кататься только на специально подготовленных трассах со снежной поверхностью.

2. Склон для катания должен быть с уклоном не более 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Не следует кататься на тубингах по склонам, поросшим деревьями.

3. Нельзя кататься с горок с трамплинами — при приземлении ватрушка сильно пружинит.

4. Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите ее на предмет наличия ям, бугров, торчащих кустов, камней, ограждений, представляющих опасность для жизни и здоровья.

5. Санки-ватрушки развивают большую скорость, поэтому на склоне обращайте внимание на других катающихся. Перед началом спуска убедитесь, что перед вами никого нет.

6. Кататься на санках-ватрушках следует сидя. Не пытайтесь кататься на «ватрушке» стоя, на животе, или прыгая как на батуте.

7. Нельзя кататься на тубинге вдвоем с ребенком, невозможно контролировать ситуацию, одной рукой удерживая ребенка, а другой, держась за ватрушку.

8. Не привязывайте надувные санки к транспортным средствам: снегокатам, квадроциклам, автомобилям.



Уважаемые взрослые! Не оставляйте детей без присмотра! Сопровождайте своих детей на зимних прогулках, если планируется катание на горках. Не будьте равнодушными: обращайте внимание на детей, катающихся без присмотра родителей. Им может понадобиться ваша помощь.

О чем важно помнить родителям?

- избегайте активного отдыха вблизи автомобильных дорог, железнодорожных путей, замерзших водоемов, а также других мест, которые являются зоной повышенной опасности;
 - не используйте для катания склоны и спуски, на маршрутах которых присутствуют посторонние объекты, которые могут стать источником травматизма (деревья, стены строений, столбы, и др);
 - используйте защитные средства (налокотники, наколенники, шлемы);
 - обращайтесь внимание на возрастные ограничения, указанные в инструкциях к спортивинвентарю;
 - не отпускайте маленьких детей кататься одних.
- Сегодня выбор спортивного инвентаря для катания огромен.

Какую опасность таят в себе разные средства для катания?

Ледянка пластмассовая

Рассчитана на детей от 3-х лет, малышам младшего возраста трудно ими управлять. Самое простое и дешевое приспособление для катания с горок зимой. Возможная опасность: ледянка в форме тарелки становится неуправляемой, если сесть на нее с ногами; ледянки не рассчитаны на трамплины или



любые другие препятствия, т. к. любой резкий подскок на горке может повредить копчик и позвоночник ребенка; ледянки в виде тарелки или корыта развивают очень большую скорость даже на рыхлом снегу, поэтому для маленьких и пугливых детей они не подходят; могут стать неуправляемыми на большой горке; могут заваливаться на бок и закручиваться. Среди пластиковых ледянок наиболее безопасный вариант ледянка в форме груши с длинной ручкой на конце. На ней

можно быстро скатиться по накатанной или ледяной горке, при этом удобно рулить и тормозить.

Санки



Рассчитаны на одного-двух малышей возрастом от 4 до 10 лет. Обычные санки подходят для снежных склонов. Можно рулить и тормозить ногами. Чтобы избежать опасного столкновения лучше всего завалиться на бок.

Для катания с горок предпочтительнее санки. Несмотря на всю их жесткость, есть возможность контролировать направление движения. Позволяют принять анатомически правильную позу, по сравнению с другими средствами для катания, что снижает вероятность травм. Возможная опасность: нужно следить за тем, чтобы ребенок не запутался ногой в полозьях во время движения или спуска с санок.

Снегокат

Рассчитан на одного-двух малышей в возрасте от 5 до 10 лет. Возможная опасность: снежокаты могут цепляться передним полозом за препятствие (корень дерева, бугорок снега) и переворачиваться; со снежоката трудно слезть на большой скорости, а скорость он развивает немалую на любом склоне и быстро разгоняется; тормоза расположены спереди, что повышает риск перевернуться через голову при попытке резко затормозить; если взрослый едет с высокой горы вместе с ребенком,



посадив малыша спереди, рулить, тормозить и эвакуироваться в случае опасности им будет очень трудно.

Ватрушки (тюбинги)



Рассчитаны на возраст, когда ребенок дотягивается до ручек и крепко за них держится. Ватрушка легкая и отлично едет даже по ненакатанной горке. Лучше всего кататься на ватрушках с пологих снежных склонов, где нет препятствий. Возможная опасность: как только скорость движения возрастает, ватрушка становится довольно опасной: разгоняются ватрушки молниеносно и скорость развивают выше, чем санки или снегокат на аналогичном склоне, а прыгнуть с ватрушки на скорости невозможно; на ватрушках нельзя кататься с горок с трамплинами при приземлении ватрушка сильно пружинит, можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника; ватрушки могут закручиваться вокруг своей оси во время спуска; неуправляемы и не оборудованы тормозным устройством.

Какие травмы чаще всего получают дети при катании с горок?

Когда человек теряет ориентир, у него нарушается координация и возникают высокоамплитудные движения в суставах. Отсюда травмы верхних конечностей и шейные миозиты, когда происходит резкий рывок головы, кроме того, можно получить перелом позвоночника. Еще варианты травм это сотрясения мозга, переломы конечностей, перелом костей таза, причем такой, что порой требует оперативного лечения. Наиболее частые травмы, которые дети получают на ватрушках, требуют госпитализации. Все это результат катания на различных неуправляемых средствах, в первую очередь, тюбингах.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Кататься на тюбингах можно только на специальной тюбинговой трассе.

Границы безопасного катания должны быть четко обозначены, а в местах виражей и на финише есть ограждения - тюбинг ни в коем случае не должен вылетать за их пределы.

Нельзя садиться на «бублик» по двое. В сопровождении взрослого катаются лишь дети до 7 лет.

Дети до 12 лет должны кататься только в шлеме.

Во время подъема к канату тюбинга прикасаться запрещено.

Во время спуска нельзя тормозить ногами: «плюшка» может сбросить седока.

При спуске резиновое кольцо нужно убирать внутрь тюбинга, иначе «плюшка» «споткнется» об него и опрокинется.

Кататься нужно строго по очереди, соблюдать дистанцию не менее 20 метров.

После остановки тюбинга нужно как можно быстрее уйти с трассы, чтобы не стать жертвой «плюшки», спускающейся следом.



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО КАТАНИЯ НА САНКАХ С ГОРОК.



Одна из самых распространенных и доступных для каждого из зимних забав – катание с горок.

ЗАПОМНИТЕ!

несколько важных правил поведения на горке и строго соблюдайте требования безопасности:



1. Не съезжать с горки, пока не отошел в сторону предыдущий ребенок.

2. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползти или откатываться в сторону. На высоких горках родителям лучше находиться внизу горки, чтобы помочь ребенку побыстрее освободить путь.

3. Не перебегать ледяную дорожку. Переходить горку поперек нельзя, даже если, кажется, что успеешь перебежать до того, как кто-то съедет. На льду легко поскользнуться и попасть под ноги съезжающим.

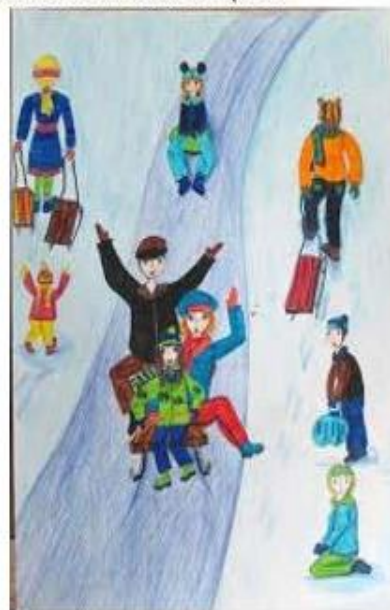
4. Не подниматься и не стоять рядом с горкой.

Подниматься надо достаточно далеко от спуска, чтобы не задеть своим "транспорт" съезжающих, а также, чтобы съезжающие не задели вас и не увлекли за собой.

5. Стараться не съезжать спиной или головой вперед (на животе), а всегда смотреть вперед, как при спуске, так и при подъеме.

6. Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек и т.д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.

7. Нельзя кататься с горки на ногах – это чревато неприятными последствиями для здоровья.





Безопасное катание на горках

- Расскажите ребенку, что на горках нужно вести себя аккуратно и дисциплинированно, соблюдать очередь при спуске.
- Убедитесь в безопасности горки сами, перед катанием внимательно изучите местность.
- Проследите за тем, чтобы горку не перекрывали деревья, кусты, столбы уличного освещения или заборы.
- Катайте ребенка с маленьких пологих горок.
- Запретите ему кататься с горки стоя.
- Запретите ребенку кататься с горок, которые расположены рядом с дорогой, водоемом.
- Научите малыша правильно падать: во время падения нужно стараться перевернуться на бок, согнув и поджав колени.
- Лучше всего катать ребенка с горок на тубингах, надувных ватрушках, ледянках.



Безопасная зима

Памятка для родителей



Безопасность при катании на санках

- Прежде чем ребенок сядет на санки, проверьте нет ли в них неисправностей
- Если санки оснащены ремнями безопасности, обязательно пристегните ребенка
- Не разрешайте ребенку прыгать с трамплинов на санках, так как это может привести к травмам
- Всегда следите за ребенком во время катания на санках. Ребенок всегда должен находиться в поле Вашего зрения
- Если при катании ребенка на санках Вам необходимо перейти дорогу, обязательно высадите ребенка из санок
- Не катайтесь с ребенком вместе на одних санках
- Расскажите ребенку, что на горках нужно вести себя аккуратно и дисциплинированно, соблюдать очередь при спуске
- Убедитесь в безопасности горки. Внимательно изучите местность, проследите за тем, чтобы горку не перекрывали деревья, кусты, столбы уличного освещения, заборы.
- Катайте ребенка с маленьких пологих горок
- Запретите ребенку кататься с горки стоя
- Запретите ребенку кататься с горок, которые расположены рядом с дорогой, водоемами
- Научите ребенка правильно падать: во время падения нужно стараться перевернуться на бок, согнув и поджав колени

**При чрезвычайной ситуации звоните
101 (со стационарного телефона)
или 112 (с мобильного телефона)**