

Памятка «Как и на чем безопасно кататься с горки»

Сложно представить зиму без активного катания, а само катание – без саней. Чтобы отдых был не только приятным, но и безопасным, стоит внимательно относиться к выбору горки и средствам для катания, которых сейчас выпускается огромное количество – санки, ледянки пластмассовые, снегокаты, надувные санки (их называют по-разному: ватрушки, тубинги, тобогганы).

Родители! Научите детей нескольким важным правилам поведения на горке и сами строго соблюдайте требования безопасности:

1. Не съезжай с горки, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.
2. Не задерживайся внизу, когда съехал, а поскорее отползай или откатываться в сторону.
3. Не перебегай 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.

4. Поднимайся на снежную или ледяную горку 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. Старайся не съезжать спиной или головой вперёд (на животе), а всегда смотри вперёд, как при спуске, так и при подъёме.
7. Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек и т.д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
8. Если мимо горки идет прохожий, подожди, пока он пройдет, и только тогда совершай спуск.

Поэтому, чтобы сделать свой отдых приятным, а спуск на тубинге безопасным, необходимо:

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

2. Склон для катания должен быть с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Не следует кататься на тюбингах 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 нет никого из катающихся, особенно детей.
6. Не катайтесь на тюбинге в состоянии алкогольного опьянения.
7. Кататься на санках-ватрушках следует сидя. Не пытайтесь кататься на «ватрушке» стоя или прыгая как на батуте.
8. Нельзя кататься на тюбинге вдвоем с ребенком - невозможно контролировать ситуацию одной рукой удерживая ребенка, а другой, держась за ватрушку.
9. Не привязывайте надувные санки к транспортным средствам: снегокатам, квадроциклам, автомобилям и т.д.

Чем опасно катание на тюбинге?

Тюбинг стремительно завоевывает популярность в нашей стране. Легкие, удобные, яркие надувные санки стали настоящим хитом продаж этой зимы среди любителей активного отдыха. Катание на тюбингах - захватывающее удовольствие, во время которого человек получает непередаваемые новые ощущения. В народе тюбинги обычно называют "ватрушками", "лепешками" "пончиками" и "бубликами, так как они представляют собой круглую надувную камеру, помещенную в специальный чехол, сильно напоминающую все эти виды выпечки.

Однако при всех имеющихся преимуществах тюбинга, необходимо учитывать тот факт, что "ватрушки" в отличие от санок и ледянок, **более травмоопасны**. Прежде чем кататься на тюбинге, необходимо помнить о том, что:

- скорость, которую могут развивать надувные санки, очень велика.
- Тюбинг не оборудован тормозом и управлять им практически нереально.

10 правил катания на тюбингах, которые сведут к минимуму возможные травмы и прочие неприятности.

1. Используйте тюбинги, подходящие по размеру.

Маленького ребенка, не стоит сажать в большой тюбинг – он попросту «утонет» в нем, да и до ручек дотянуться ему будет сложно. Из таких санок ему будет просто вылететь. В тюбинге должно быть комфортно сидеть, расстояние от земли до ног должно быть около 10 см. Обращайте внимание на такую характеристику, как максимальный допустимый вес, и не превышайте его.

2. Катайтесь на специально оборудованных трассах.

Это, наверное, главное правило, несоблюдение которого чаще всего приводит к печальным последствиям.

3. Нельзя спускаться на тюбинге с горки, если впереди имеются препятствия, например, растут деревья, стоят дети, лежит большой кусок льда, камни, доска и т. п.

4. Не спускайтесь «паровозиком», не связывайте тюбинги друг с другом.

Если одна из «ватрушек» перевернется, остальные поступят точно таким же образом. В такой «куче» вам вряд ли удастся избежать травм.

5. Опасно кататься на санках вдвоем, вместе с детьми.

Детям лучше кататься отдельно на тюбинге, подходящем по размеру. В противном случае Вам придется держать одной рукой ребенка, а другой – «ватрушку». При внештатной ситуации вы оба рискуете вылететь. Ребенок в данном случае рискует сильнее, т.к. плотная посадка у него отсутствует.

6. Нельзя начинать спуск, пока катающиеся впереди люди не скатились с горки полностью.

Прежде чем начать спуск, убедитесь, что предыдущий съехавший освободил трассу. Сами не задерживайтесь внизу склона после остановки и сразу отходите в сторону. Ни в коем случае не пытайтесь подниматься обратно по склону, где катаются люди. Учтите, что катание на одном склоне совместно с катающимися на любых санках (металлических, пластмассовых, деревянных), снежокатах и других снарядах может привести к травмам и повреждению «ватрушек».

7. Запрещено привязывать тюбинги к транспортным средствам: снегоходам, автомобилям.

8. Кататься необходимо только сидя.

Лежа на животе, на коленях и других позах катание опасно, это может привести к падению. Помните, что торможение руками, ногами и вообще касание земли на скорости – недопустимо.

9. **Перед каждым катанием проверяйте состояние ватрушки.**

Между камерой и чехлом не должно быть мусора, льда и других посторонних предметов. Камера должна быть хорошо накачена и не деформирована. Проверьте швы и места крепления ручек к чехлу на прочность.

10. **При покупке выбирайте качественные тубинги.**

Помните, что от этого зависит Ваша безопасность! Не стоит экономить и покупать самые дешевые «ватрушки». В лучшем случае они просто быстро придут в негодность, благодаря дешевым материалам, в худшем – могут повредиться прямо во время спуска и причинить массу неприятностей владельцу.

Уважаемые родители!

Не оставляйте детей без присмотра!

Соблюдайте несложные правила катания с горок, и вы обезопасите себя и окружающих от возможных травм и повреждений.

Пусть зимние забавы приносят только удовольствие и заряжают позитивным настроением.