

Правила поведения при катании на горных лыжах или сноуборде

1. Лыжник или сноубордист должен вести себя таким образом, чтобы не подвергать опасности и не наносить ущерб окружающим.
2. Новичкам необходимо внимательно изучить правила поведения при катании на горных лыжах или сноуборде. Рекомендуется начинать катание с инструктором (профессиональным или любителем, имеющим опыт катания).
3. Снаряжение, используемое для катания на горных лыжах или сноуборде, должно быть в исправном состоянии. Лыжи или сноуборд должны быть целыми, без видимых изменений формы и без трещин.
4. На трассе необходимо соблюдать дистанцию и помнить, что при столкновении всегда виноват тот, кто ехал выше.
5. Лыжник или сноубордист должны соблюдать знаки (указывающие направление, предупреждающие об опасности или закрытии трассы) и учитывать разметку, обозначающую уровень сложности.
6. Запрещается выходить на трассу в алкогольном или наркотическом опьянении.
7. Запрещается останавливаться на основном направлении спуска, у подножия склонов и трасс, на выкатах.
8. Запрещается спускаться (кататься) по линии подъема.
9. нельзя кататься в зоне работы ратраков.
10. В случае падения необходимо как можно быстрее освободить трассу или быстро обозначиться, если находитесь под бугорком.
11. При получении травмы следует позвать катающихся рядом для сообщения о случившемся инструктору на подъемнике или спасателю. Травмированное место до прибытия спасателей лучше не тревожить, а при кровотечении - принять меры по его остановке подручными средствами.
12. При несчастном случае долг каждого лыжника или сноубордиста оказать помощь пострадавшему.
13. Так как катание на горных лыжах и сноуборде относится к травмоопасному виду спорта, рекомендуется:
 - иметь полис страхования от несчастного случая;
 - при катании для защиты частей тела использовать специальные элементы, защитить голову шлемом (каскай).

Чего нельзя делать, катаясь на тубинге



Кататься на тубингах вместе с владельцами железных санок.



Съезжать с горки «паровозиком», сцепив несколько тубингов.



Садиться компанией на тубинг, рассчитанный на одного.



Съезжать с обледенелых склонов или трамплинов.



Отпускать ручки во время спуска.



Кататься стоя или лёжа на животе.



Тормозить ногами при спуске.



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 тюбингах, надувных ватрушках, ледянках.

При чрезвычайной ситуации звоните

с 101 или с 112



Лыжи, санки, тюбинг («санки-ватрушки») – прекрасные зимние развлечения!

Но не стоит забывать о безопасности катания и правилах поведения на горке, если

Вы не хотите стать пациентом травмпункта, особенно если

катаетесь с детьми.



КАК И НА ЧЕМ БЕЗОПАСНО КАТАТЬСЯ С ГОРКИ



<20°C



Горку нужно выбирать покатую, 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.

Памятка по обеспечению безопасности при катании с горок

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, ледянки- корыто, снегокаты, надувные санки (у нас их называют по разному: ватрушки, тубинги, тобогганы).

Родители! Помните, что горки, склоны для катания – это место повышенной опасности, а не просто очередное развлечение на зимней прогулке!

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

Родители!

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

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.
4. Подниматься на снежную или ледяную 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), а всегда смотреть 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, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.

