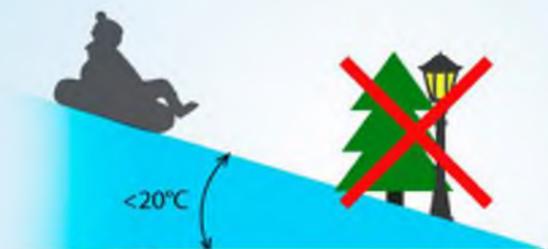


КАК И НА ЧЕМ БЕЗОПАСНО КАТАТЬСЯ С ГОРКИ



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.



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 отползть 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.

ТИПИЧНЫЕ ТРАВМЫ ПРИ КАТАНИИ С ГОРКИ



Тюбинг

«Ватрушка»: о чем нельзя забывать

Стоит знать и соблюдать следующие правила:

- Перед катанием проверить целостность «ватрушки».
- Выбор места для катания очень важен. На горке не должно быть ям, бугров, торчащих кустов, камней, внизу должно быть достаточно места для торможения. Спуск можно начинать только при отсутствии других людей в зоне катания. Склон не должен превышать 20 градусов.
- Катание на одном склоне совместно с катающимися на любых санках (металлических, пластмассовых, деревянных), снегокатках и других снарядах может привести к травмам.
- При катании нужно использовать защитное снаряжение: наколенники, шлем и налокотники.
- Нельзя связывать тюбинги между собой. Опасно садиться на «ватрушку» нескольким взрослым людям сразу. Допускается совместное катание одного взрослого и ребенка до 6 лет (ребенка одной рукой крепко прижать к себе).
- Кататься следует только сидя так, чтобы спина была на одном борту, а ноги на другом. При этом крепко держаться за ручки тюбинга. Во время катания не запрокидывайте голову назад, не пытайтесь кататься лежа на животе, вставать или прыгать.
- Нельзя кататься на тюбинге в состоянии опьянения, когда человек не способен оценить свои силы и возможности.
- Нельзя отпускать детей кататься одних. Они сразу же рвутся покорять опасные склоны, стараются специально сталкиваться на ватрушках и привязывать их «паровозиком» - это часто приводит к травмам.

Не подвергайте опасности себя и своих близких!

Категорически запрещается:



Спускаться при наличии препятствий



Перекачивать камеру тюбинга



Спускаться возле проезжей



Спускаться с горок с трамплинами

Важно соблюдать:



Использовать защитное снаряжение



При спуске держаться за ручки



Чехол тюбинга застегнуть до конца



Первый спуск делать медленно



При охлаждении тюбинг приспускается