

Памятка по безопасному катанию с горок

В связи с массовым травматизмом детей при катании на тюбингах и санках с горок убедительно напоминаем, что катание в местах, где есть крутые спуски с гор, не предназначенные для катания, ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!! Катание на несанкционированных горках категорически запрещено!

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, тюбинги).

Ни в коем случае не используйте в качестве горок насыпи вблизи проезжей части дорог и водоемов.

Соблюдайте требования безопасности при катании на горке:

1. Не съезжать с горки, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.
2. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползть или откатываться в сторону.
3. Не перебегать ледяную или снежную дорожку. Переходить горку поперёк нельзя, даже если тебе кажется, что ты успеешь 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. В последние годы большую популярность приобрели надувные санки. Катание на них – это отдых, который одинаково подходит

взрослым и детям. Но, к сожалению, катание на тюбинге – это один из самых травмоопасных видов отдыха. В отличие от обычных санок «ватрушки» способны развивать большую скорость и даже закручиваться вокруг своей оси во время спуска. При этом они абсолютно неуправляемы и не оборудованы тормозным устройством. Это тот случай, когда здоровье и жизнь катающихся - дело самих катающихся.

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 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.
6. Кататься на санках-ватрушках следует сидя. Не пытайтесь кататься на «ватрушке» стоя или прыгая как на батуте.
7. Нельзя садиться на тюбинг компанией, он рассчитан на одного человека
8. Нельзя привязывать надувные санки к транспортным средствам: снегокатам, квадроциклам, автомобилям и т.д.

Соблюдайте несложные правила катания с горки, и вы обезопасите себя и окружающих от возможных травм и повреждений!