

Зима прекрасна, когда безопасна!

Катание с горок – любимое зимнее развлечение. 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. Ни в коем случае не используйте в качестве горок железнодорожные насыпи и горки вблизи проезжей части дорог. Помните, что горки, склоны для катания – это место повышенной опасности, особенно, когда рядом пролегает проезжая часть. Усевшись на картонки, ледянки, а порой и без таковых, дети вихрем летят вниз. Главное – успеть затормозить и не вылететь на проезжую часть, но это удастся не всем, да и водитель, даже если и успеет вовремя среагировать на опасную ситуацию, вряд ли сумеет мгновенно остановить автомашину.

Кто может повлиять на подобную ситуацию и уберечь ребенка от травм? В первую очередь это родители, которые должны объяснить детям, какую опасность таят в себе снежная горка или снежный склон, выходящий на проезжую часть. Просим научить детей нескольким важным правилам поведения на горке и самим строго соблюдать требования безопасности.

Правила поведения на горке:

1. Не съезжать с горки, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.
2. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползайте 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 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.

Если строите горку самостоятельно:

Направление ската не должно выходить в сторону проезжей части дорог, мест парковки транспорта, на пути спуска не должно быть ограждений, деревьев, иных предметов, лучший вариант небольшая до 1,5 метра горка, с широкими удобными не залитыми водой ступенями для подъема, расположенная с соблюдением всех мер безопасности.

Несколько правил катания на тубе

Правильная посадка

Садимся исключительно задней точкой, чтобы спина была на одном борту, а ноги на другом

Голова не должна быть запрокинута назад



На живот ложиться ни в коем случае нельзя

Руки должны обязательно дотягиваться до ручек ватрушки



Ноги должны быть на весу, а не болтаться, цепляясь за землю

Требования к горке

Трасса должна быть просматриваемой, без преград, обрывов и резких поворотов



Кататься лучше на склоне, не превышающем 20 градусов



Кататься желательно по одному
(если с ребенком, одной рукой крепко прижимать его к себе)

Алексей СТЕФАНОВ

КАК И НА ЧЕМ БЕЗОПАСНО КАТАТЬСЯ С ГОРКИ



Горку нужно выбирать покакую, 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 санки с разбегу, лежать и стоять на них, а также кататься друг за другом или друг на друге.

ВАЖНО ЗНАТЬ

катания на ледянках и тюбингах входит 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 отползти или откатиться 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.

Источник: по данным из открытых источников.

ТИПИЧНЫЕ ТРАВМЫ ПРИ КАТАНИИ С ГОРКИ

