

## Памятка для родителей по обеспечению безопасности детей 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, 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.
  4. Во избежание травматизма нельзя кататься стоя на ногах и на корточках.
  4. Старайся не съезжать спиной или головой вперёд (на животе), а всегда смотри вперёд, как при спуске, так и при подъёме.
4. 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.
4. 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.**

### **3. 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.**

### **7. 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 тюбинги.**

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.**

## **Правила безопасности при катании с горок**

**Зима – это время забав и веселых игр.** Катание с горок — всеми любимое зимнее развлечение. Скорость, свист свежего ветра, буря переполняющих эмоций – для того, чтобы Ваш отдых был не только приятным, но и безопасным, стоит задуматься о выборе как горок, так и санок.

**С малышом младше 3 лет не стоит идти на оживлённую горку, с которой катаются дети 7-10 лет и старше.**

**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 освободить путь.**

**Ни в коем случае не используйте в качестве горок железнодорожные насыпи и горки вблизи проезжей части дорог.**

### **Правила поведения на оживлённой горе:**

- 1. Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.*
- 2. Не съезжать, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.*
- 3. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползть или откатываться в сторону.*
- 4. Не перебегать ледяную дорожку.*
- 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 мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.*
- 8. Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек т.д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.*
- 9. Избегать катания с горок с неровным ледовым покрытием.*
- 10. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом в службу экстренного вызова 01.*
- 11. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, немедленно прекратить катание.*

Различных средств для катания с горок сейчас выпускается огромное количество, так что можно найти подходящее для того, чтобы получить удовольствие от катания с любой горки: от крутой ледяной до пологой, покрытой свежим снегом.

**Ледянка пластмассовая.** Самое простое и дешёвое приспособление для катания с горок зимой. Предназначены они для одиночного катания по ледяным и накатанным снежным склонам. Рассчитаны ледянки для детей от 3-х лет, т.к. малышам трудно ими управлять.

Ледянка в форме тарелки становится неуправляемой, если сесть в неё с ногами.

**Ледянка-корыто** очень неустойчива, при малейшей неровности норовит завалиться на бок — таким образом, подлетев на трамплине, приземлиться можно вниз головой.

Ледянки не рассчитаны на трамплины или любые другие препятствия, т.к. любой резкий подскок на горке чреват неприятными последствиями для копчика и позвоночника ездока.

**Обычные «советские» санки** отлично подходят для любых снежных склонов. Можно рулить и тормозить ногами. Завалиться на бок, чтобы избежать опасного столкновения, тоже довольно легко и безопасно.

**Снежокат.** Для семейного катания не стоит выбирать снежокат – он рассчитан на одного-двух малышей возрастом от 5 до 10 лет. Ни раз были замечены случаи, когда снежокаты цеплялись передним полозом за препятствие (корень дерева, бугорок снега) и переворачивался.

Со снежоката трудно слезть на большой скорости, на любом склоне он разгоняется быстро. Тормоза расположены спереди, что повышает риск перевернуться через голову при попытке резко затормозить. Если взрослый едет с высокой горы вместе с ребёнком, посадив малыша спереди, рулить, тормозить и эвакуироваться в случае опасности им будет очень трудно.

**Ватрушки.** В последнее время надувные санки всё чаще встречаются на наших горках. Наиболее распространены надувные круги — «санки-ватрушки». Ватрушка лёгкая и отлично едет даже по свежему снегу по совсем не накатанной горке. Лучше всего кататься на ватрушках с пологих снежных склонов без препятствий в виде деревьев, других людей и т.п. Как только скорость движения возрастает, ватрушка становится довольно опасной. Разгоняются ватрушки молниеносно, и скорость развивают выше, чем санки или снежокат на аналогичном склоне, а соскочить с ватрушки на скорости невозможно.

На ватрушках нельзя кататься с горок с трамплинами - при приземлении ватрушка сильно пружинит. Даже если не слетишь, можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника.

Хороший вариант «ватрушки» — маленькая надувная ледянка (примерно 50 см в поперечнике) - завалиться на бок (слезть) легко.

**Внимательно относитесь к выбору горки и средств для катания!**

**Горка — место повышенной опасности, а не просто очередное развлечение на зимней прогулке!**