

КАК И НА ЧЁМ БЕЗОПАСНО КАТАТЬСЯ С ГОРКИ

Горку нужно выбирать покатуую, без трамплинов, вдали от дорог, столбов, деревьев и иных искусственных или естественных препятствий.

Перед тем, как выйти на горку, рекомендуем использовать надёжное 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, так как контролировать скорость и направление движения на спуске невозможно.*

Правила поведения на оживлённой горке:

1. 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. Если мимо горки идёт прохожий, подождать, пока он пройдёт, 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 112.
8. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии немедленно прекратить катание.

Типичные травмы при катании с горки: повреждения голеностопного, локтевого и лучезапястных суставов, растяжения и разрывы связок.

Правила катания на тюбинге.

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)

The infographic features a central illustration of a person in a blue winter suit and yellow hat sitting on a red inflatable tube. Dotted lines connect various parts of the person and the tube to descriptive text boxes. To the right, a diagram shows a slope with a tree and a person tubing, with a red 'X' over the tree and an angle of <math>< 20^\circ</math> indicated. A warning sign is placed below the slope diagram.