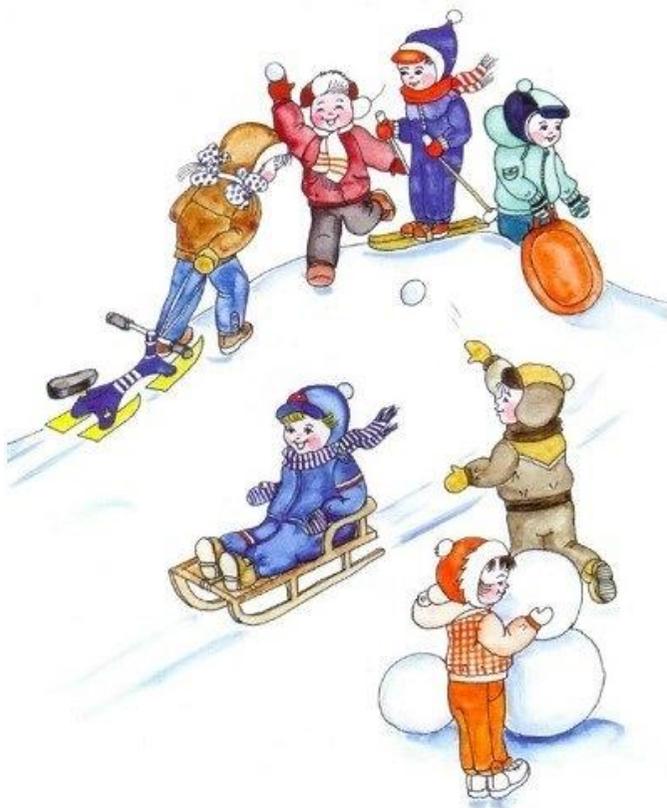


# Правила безопасного катания на тюбингах, санках, ледянках

## Консультация для родителей



С наступлением снежной зимы на горках можно наблюдать настоящий ажиотаж. Чтобы веселые выходные не закончились приемом у врача-травматолога, напоминаем родителям о базовых правилах безопасности. Главная роль в безопасности детей отводится взрослым, которые должны научить ребенка правилам поведения. 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, снежокаты, надувные санки (у нас их называют по-разному: ватрушки, тюбинги).

### Правила безопасности при катании на горке

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 горки, так и санок.



**Ни в коем случае не используйте в качестве горки железнодорожные насыпи и горки вблизи проезжей части дорог. Важные правила поведения на горке и требования безопасности:**

- Не съезжать с горки, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.
  - Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползть или откатываться в сторону.
  - 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.
- Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
  - Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.
  - Стараться не съезжать спиной или головой вперёд (на животе), а всегда смотреть вперёд, как при спуске, так и при подъёме.
  - 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.
  - Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.

**Катание на тюбинге это один из самых травмоопасных видов отдыха!!!**

## Возможная опасность:

**1.** Тюбинги способны развивать большую скорость и закручиваться вокруг своей оси во время спуска!!! Как только скорость движения возрастает, ватрушка становится довольно опасной: разгоняются ватрушки молниеносно, и скорость развивают выше, чем санки или снегокат на аналогичном склоне, а спрыгнуть с ватрушки на скорости невозможно. При закручивании тюбинга, человек в нем сидящий перестанет ориентироваться в пространстве.

**2.** Тюбинги абсолютно неуправляемые и не оборудованы тормозным устройством!!! Летящий на высокой скорости, без возможности затормозить, человек подобен автомобилю, с отказавшими тормозами!!!!

## Чего нельзя делать, катаясь на тюбинге



Кататься на тюбингах вместе с владельцами железных санок.



Съезжать с горки «паровозиком», сцепив несколько тюбингов.



Садиться компанией на тюбинг, рассчитанный на одного.



Съезжать с обледенелых склонов или трамплинов.



Отпускать ручки во время спуска.



Кататься стоя или лёжа на животе.



Тормозить ногами при спуске.

**3.** На тюбингах НЕЛЬЗЯ кататься с горок с трамплинами при приземлении ватрушка сильно пружинит, можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника.

**4.** Нельзя прикреплять тюбинги друг к другу верёвкой, они могут перевернуться, в верёвке может застрять какая-либо часть тела.

**5.** Опасно садиться на тюбинг вдвоём и более, из него можно вылететь.

## Правила безопасности при катании на тюбинге

**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 она сильно пружинит.

**4.** Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите, нет там ее на ям, бугров, торчащих кустов, камней, ограждений, и всего того, что может представлять опасность для жизни и здоровья.

**5.** Строго соблюдать дистанцию между спусками по склону. начинать движение на тюбинге сверху разрешается только тогда, когда предыдущий посетитель на тюбинге закончил спуск!!!

**6.** Кататься на санках-ватрушках следует сидя. Не пытайтесь кататься на тюбинге

стоя или прыгая, как на батуте.

## **Уважаемые взрослые!**

**Ежедневно напоминайте ребенку о правилах безопасного поведения. Используйте для этого соответствующие ситуации: на улице, в домашней обстановке, в путешествии. Объясняйте ребенку все, что происходит вокруг, комментируйте, почему нужно поступать так, а не иначе.**

## **Важно помнить:**

- **запрет скорее даст стимул ребенку попробовать в ваше отсутствие то, что нельзя, поэтому говорить о безопасности нужно в доверительной манере, ни в коем случае не угрожать и не запугивать;**

- **если хотите научить ребенка правилам безопасности, прежде всего, выполняйте их сами.**

**Не оставляйте детей одних, без присмотра!**

**Соблюдайте несложные правила катания с горок, и вы обезопасите себя и окружающих от возможных травм и повреждений.**

**НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ ОПАСНОСТИ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!!!**

