

ПАМЯТКА ПО БЕЗОПАСНОМУ КАТАНИЮ С ГОРОК

Отправляясь на прогулку зимой, необходимо ознакомиться с правилами поведения на горке, на льду, на катке, чтобы обеспечить свою безопасность, избежать травм и ушибов.

Внимательно относись к выбору горки и средствам для катания, их огромное количество – санки, ледянки пластмассовые, ледянки-корыто, снегокаты, надувные санки (у нас их называют по-разному: ватрушки, тюбинги, тобоганы).

Помните, что горки, склоны для катания – это место повышенной опасности, а не просто очередное развлечение на зимней прогулке наряду с лепкой снеговиков и кормёжкой птиц!

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

Не катайтесь с берега водоема, лед может не выдержать

Не съезжайте с горки, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.

Не задерживайся внизу, когда съехал, а поскорее уходи в сторону.

Не перебегай ледяную дорожку перед съезжающим.

Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, где нет льда, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.

Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.

Старайся не съезжать спиной или головой вперёд (на животе), всегда смотри 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.

Особенно осторожным будь при катании на тюбинге – это один из самых травмоопасных видов катания. «Ватрушки» способны развивать большую скорость и даже закручиваться вокруг своей оси во время спуска. При этом они абсолютно неуправляемы и не оборудованы тормозным устройством. Поэтому, чтобы сделать 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, особенно детей.

7. Кататься на санках-ватрушках следует сидя. Не пытайтесь кататься на «ватрушке» стоя или прыгая как на батуте.

8. Нельзя кататься на тюбинге вдвоем

9. Нельзя привязывать надувные и любые другие санки к транспортным средствам: снегокатам, квадроциклам, автомобилям и т.д.

Уважаемые родители!

Научите детей правилам поведения на горке и сами строго соблюдайте требования безопасности.

Не оставляйте детей одних, без присмотра на горке! 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 освобождать путь.

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