

о правилах катания с ледяной горки

- ❄ Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
- ❄ Не съезжать, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.
- ❄ Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползть или откатываться в сторону.
- ❄ Не перебегать ледяную дорожку.
- ❄ 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 мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.
- ❄ 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.
- ❄ Избегать катания с горок с неровным ледовым покрытием.
- ❄ При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, немедленно прекратить катание.



Внимание!

Не используйте в качестве горок железнодорожные насыпи и горки вблизи проезжей части дорог.



При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом в службу экстренного вызова по единому телефону **112**











ОСТОРОЖНО!

ТЮБИНГ

ТЮБИНГ ПОЛЬЗУЕТСЯ ОГРОМНОЙ ПОПУЛЯРНОСТЬЮ КАК У ДЕТЕЙ, ТАК И У ВЗРОСЛЫХ. МЯГКИЕ, КРУГЛЫЕ САНКИ КАЖУТСЯ АБСОЛЮТНО БЕЗОБИДНЫМИ, НО НА САМОМ ДЕЛЕ ТЮБИНГ – САМЫЙ ОПАСНЫЙ И НЕПРЕДСКАЗУЕМЫЙ ВИД ЗИМНЕГО ОТДЫХА.

При спуске с горы на надувных санках (тюбах, сноутюбах) риск получить тяжёлую травму значительно выше, чем при катании на обычных санках. Это связано с тем, что надувные санки могут развивать очень большую скорость за счёт специального покрытия. Кроме этого у них нет тормозов и они лёгкие и практически неуправляемы, а во время спуска могут вращаться вокруг своей оси.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ

-  Катайтесь на специально оборудованных трассах для тубинга. Если их нет, то угол спуска с горы должен быть не более 20°, и на пути не должно быть кустов, деревьев, ям, бугров. Внизу должно быть достаточно места для торможения, и не должно быть водоёмов, дорог, лыжных трасс. Большую опасность представляют трамплины, даже самые маленькие — из-за небольшого веса надувные санки в полете легко переворачиваются.
-  Не перегружайте тубы. Прочитайте инструкцию, где указан максимально допустимый вес. Выбирайте надувные санки по размеру. Расстояние от ног до земли должно быть около 10 см.
-  Катайтесь только по одному. Не сажайте с собой детей, так как невозможно одной рукой управлять, а другой держать ребёнка. Причём у ребёнка риск вылететь выше, чем у взрослого.
-  Перед катанием проверьте состояние туба. 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.
-  Не привязывайте надувные санки к автомобилю или снегоходу, не соединяйте их друг с другом «паровозиком».
-  Во время спуска держитесь за ручки и не пытайтесь тормозить ногами или руками. Катайтесь только сидя!
-  Не катайтесь в состоянии алкогольного опьянения. Даже при лёгкой степени опьянения очень сложно оценить степень риска. Горка кажется невысокой, скорость небольшой, а люди на склоне и внизу очень далеко.
-  Перед спуском убедитесь, что трасса абсолютно свободна. Минимальная дистанция между надувными санками – 50 метров. По окончании спуска следует сразу же уйти из зоны катания, а при падении как можно быстрее освободить спуск. Не поднимайтесь обратно по склону, где катаются люди, или близко к нему.
-  Не отпускайте кататься одних детей дошкольного возраста, а школьников научите правилам безопасного поведения. Используйте средства защиты – шлемы, наколенники, налокотники. Показывайте детям, как правильно кататься.



ЛЕДЯНКИ И ТЮБИНГИ

Как правильно кататься на снежных горках

Правила поведения на горке:



<20°C



Перед катанием проверьте обувь: она должна быть прочной и без высокого каблука.

Горка надо выбирать: покатую, без трамплинов, столбов, деревьев и вдали от дорог.

Перед тем, как выйти на горку, наденьте защитное снаряжение:

наколенники, налокотники, шлем.

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.

Типичные травмы при катании с горки:

- растяжения и разрывы связок
- повреждения локтевого
- повреждения лучезапястных суставов
- повреждения голеностопного



- Не съезжайте с горки, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.
- Не задерживайтесь внизу, когда съехали, а поскорее отползайте или откатывайтесь в сторону.
- Нельзя перебегать ледяную дорожку. Переходить горку поперёк нельзя, даже если кажется, что никого нет или вы успеете 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 навстречу спуску.
- Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.
- Надо стараться не съезжать спиной или головой вперёд (на животе), а всегда смотреть вперёд, как при спуске, так и при подъёме.
- Если уйти от столкновения 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.



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Кататься на тубингах можно только на специальной тубинговой трассе

Во время подъёма к канату тубинга прикасаться запрещено

Границы безопасного катания должны быть чётко обозначены, а в местах виражей и на финише есть ограждения – тубинг ни в коем случае не должен вылетать за их пределы

Во время спуска нельзя тормозить ногами: «плюшка» может сбросить седока

Дети до 12 лет должны кататься только в сопровождении взрослого и в шлеме

При спуске резиновое кольцо нужно убирать внутрь тубинга, иначе «плюшка» «споткнётся» об него и опрокинется

Кататься нужно строго по очереди, соблюдать дистанцию не менее 20 метров

После остановки тубинга нужно как можно быстрее уйти с трассы, чтобы не стать жертвой «плюшки», спускающейся следом



**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!
НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ ОДИНХ БЕЗ
ПРИСМОТРА!
СОБЛЮДАЙТЕ НЕСЛОЖНЫЕ ПРАВИЛА
КАТАНИЯ С ГОРОК
И ВЫ ОБЕЗОПАСИТЕ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ ОТ
ВОЗМОЖНЫХ ТРАВМ
И ПОВРЕЖДЕНИЙ.**





ТЮБИНГ

правила безопасного катания

Кататься только на специально подготовленных трассах со снежной поверхностью.

Склон для катания должен быть с уклоном не больше 20 градусов.

Внизу склона должно быть достаточно места для торможения.

Строго соблюдать дистанцию между спусками по склону.

Кататься на санках-ватрушках следует сидя. Не пытайтесь кататься стоя или прыгая, как на батуте.

Нельзя кататься на тубинге вдвоем с ребенком: невозможно одной рукой я держать ребенка, а другой тубинг.

Никогда не привязывайте надувные санки к транспортным средствам.

НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ ОПАСНОСТИ СЕБЯ И БЛИЗКИХ!

КАК И НА ЧЕМ БЕЗОПАСНО КАТАТЬСЯ С ГОРКИ



Горку нужно выбирать покатаю, 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 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, 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 отползть или откатываться 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



Чего нельзя делать, катаясь на тубинге



Кататься на тубингах вместе с владельцами железных санок.



Съезжать с горки «паровозиком», сцепив несколько тубингов.



Садиться компанией на тубинг, рассчитанный на одного.



Съезжать с обледенелых склонов или трамплинов.



Отпускать ручки во время спуска.



Кататься стоя или лёжа на животе.




Тормозить ногами при спуске.


ТЮБИНГ - ЭТО ОПАСНО!



Тюбинги абсолютно неуправляемы и не оборудованы тормозным устройством. летящий на высокой скорости, без возможности затормозить человек подобен автомобилю с отказавшими тормозами



На тюбингах нельзя кататься с горок с трамплинами, при приземлении ватрушка сильно пружинит, можно получить сильные травмы



Нельзя прикреплять тюбинги друг к другу верёвкой, они могут перевернуться



Опасно садиться на тюбинг вдвоём



Катание с горок – любимое зимнее развлечение как для детей, так и для взрослых. Тем не менее надо помнить, что всеми любимая забава может привести к трагедии, ведь накатанная ледяная горка – это место повышенной опасности!

В последнее время все большую популярность среди населения приобретает тубинг (англ. tubing, от tube – труба) – катание на надувных санках (тюбах) по снегу.



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО КАТАНИЯ



Тубинг представляет собой надувную круглую камеру в чехле с усиленным дном и ручками. В разговорной речи данное приспособление для активного зимнего отдыха известно как **надувные санки**, «ватрушка», «плюшка», «бублик», «пончик», тобогган.

В отличие от обычных санок тубинг разрекламирован как самый нетравматичный вид зимнего инвентаря: нет металла и дерева – нечем пораниться, а так ли все обстоит на самом деле?

Если Вы все же решили прокатиться на «безопасной ватрушке», знайте:

- ▶ разгоняются сани-«ватрушки» молниеносно (до 60-90 км/ч), их скорость значительно превышает скорость санок или снегоката на аналогичном склоне, и спрыгнуть с «ватрушки» на скорости невозможно;
- ▶ на тубинге нельзя кататься с горок с трамплинами: при приземлении он сильно пружинит, а это может привести к серьезным травмам спины и шейного отдела позвоночника;
- ▶ у тубинга нет ни руля, ни устройства для торможения, он управляется исключительно наклоном тела;
- ▶ во время спуска тубинг может закручиваться вокруг своей оси, что делает его совершенно неуправляемым.

Выбирайте безопасное место для катания!

- ▶ Кататься рекомендуется на склонах, уклон которых не превышает 20 градусов.
- ▶ Спуск с горки должен хорошо просматриваться, быть без видимых препятствий (деревьев, ям, бугров, торчащих кустов, камней и т.п.), резких поворотов и обрывов на пути движения надувных саней.

В конце склона должно быть достаточно места для торможения и безопасного ухода с трассы!

Чтобы снизить риски травм, нужно:

- ▶ перед началом спуска убедиться, что перед вами нет никого из катающихся, особенно детей;
- ▶ по окончании спуска незамедлительно покинуть зону катания;
- ▶ подниматься на горку на безопасном расстоянии от спуска, что позволит избежать столкновения со спускающимся на тубинге;
- ▶ кататься на надувных санках сидя;
- ▶ в процессе катания держаться за специальные ремни, расположенные по бокам тубинга.

При занятии зимними видами спорта используйте защитные средства: налокотники, наколенники, шлемы.

Кататься на тубингах рекомендуется только на специально оборудованных трассах!

