

Памятки "О запрете катания на несанкционированных горках"

Уважаемые родители (законные представители)!

С приходом зимы и появлением устойчивого снежного покрова возникает вероятность, когда устраиваются несанкционированные горки для катания.

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 места для катания.

Популярное зимнее развлечение – катание с горок на тюбингах, ватрушках и санках может быть травмоопасным, если пользоваться не предназначенными для этого склонами.

Для тюбинга нужна специальная трасса: колея на пологом склоне без малейших колебаний высоты. Как правило, на таких трассах работает инструктор.

Поэтому кататься можно только на специально оборудованных трассах.

В отличие от санок тюбинг разгоняется до 100 км/ч, закручивается вокруг своей оси, при этом никакого тормозного устройства у него нет. Это как автомобиль, у которого отказали тормоза.

При несоблюдении правил безопасности тюбинг становится неуправляемым и смертельно опасным.

На стихийных трассах основная опасность также исходит от деревьев, торчащих труб и линий электропередачи,

Катание на лыжах - наименее безопасный вид зимних прогулок. Постарайтесь исключить все возможные опасные ситуации.

Кроме того, необходимо провести разъяснительную работу с детьми о том, что кататься можно только на санкционированных горках. Ребенок должен знать, что при игнорировании правил поведения можно поскользнуться, упасть и получить серьезную травму.

Будьте осмотрительными. Не пренебрегайте своим здоровьем и здоровьем близких – соблюдайте правила поведения и катайтесь только на санкционированных горках. Проведите с детьми беседы о запрете катания на несанкционированных горках!

Настоятельно рекомендуют использовать на природных территориях специально оборудованные склоны, обозначенные табличками "Места для катания на санках".

Подбирайте тубинг правильно!

- ▶ При выборе тубинга обратите внимание на технические характеристики модели: диаметр, максимальную нагрузку, материал корпуса, наличие ручек и укрепленного сидения.

ПОМНИТЕ!

Тубинг может **ВЗОРВАТЬСЯ** во время скоростного спуска, если использовать камеры, не соответствующие весу катающегося!



- ▶ Обращайте внимание на возрастные ограничения, указанные в инструкции к спортивному инвентарю.



ВНИМАНИЕ!

Надутая на холоде камера тубинга может **ЛОПНУТЬ**, если ее внести в теплое помещение или салон автомобиля (в тепле воздух начинает расширяться). Поэтому необходимо выпустить часть воздуха из камеры.



Запрещается:

- ▶ стоять спиной к склону спуска;
- ▶ кататься на тубинге стоя или лежа;
- ▶ во время спуска тормозить ногами;
- ▶ привязывать тубинги к автомобилю, снегокату или любому другому транспортному средству с целью катания;
- ▶ прикреплять тубинги друг к другу «паровозиком»: они могут перевернуться;
- ▶ отпускать маленьких детей кататься одних;
- ▶ садиться на одноместный тубинг вдвоем, особенно с ребенком: невозможно контролировать ситуацию, когда одной рукой приходится держать ребенка, а другой – тубинг;
- ▶ кататься в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Желая наполнить свою жизнь новыми и яркими впечатлениями, не забывайте о безопасности, ведь веселый отдых на свежем воздухе может закончиться в больнице!

Редактор: Бузина С.А.

Государственное учреждение «Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»
Брест, 2019



ТЮБИНГ:

зима прекрасна,
когда безопасна!



Несколько правил катания на тубе

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)

Алексей СТЕФАНЮК



МЧС напоминает: катайся на тюбинге безопасно!

Катание с горок – одно из самых любимых зимних развлечений. Чтобы отдых был не только приятным, но и безопасным, необходимо научить детей строго соблюдать требования безопасности:

1. Не съезжать с горки, пока не отошёл в сторону предыдущий ребенок.
2. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползть или откатываться в сторону. На высоких горках родителям лучше находиться внизу горки, чтобы помочь ребёнку побыстрее освободить путь.

3. 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.

4. Не подниматься и не стоять рядом с горкой. Подниматься надо достаточно далеко от спуска, чтобы не задеть своим "транспортом" съезжающих, а также чтобы съезжающие не задели вас и не увлекли за собой.

5. Стараться не съезжать спиной или головой вперёд (на животе), а всегда смотреть вперёд, как при спуске, так и при подъёме.

6. Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек и т.д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.

7. Нельзя кататься с горки на ногах – это чревато неприятными последствиями для здоровья.

Уважаемые родители! Не оставляйте детей одних без присмотра! Соблюдайте несложные правила катания с горок – и вы обезопасите себя и окружающих от возможных травм и повреждений.

ЛЕДЯНКИ И ТЮБИНГИ

Как правильно кататься на снежных горках

Правила поведения на горке:



Перед катанием проверьте обувь: она должна быть прочной и без высокого каблука. Горки надо выбирать: покатыми, без трамплинов, столбов, деревьев и вдали от дорог. Перед тем, как выйти на горку, наденьте защитные снаряжения: наколенники, налокотники, шлем.

Сидеть на санях, тюбинги или ледянки нужно как на стул, отклоняться назад и согнув ноги в коленях.

Нельзя прыгать на снежки с разбега; 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 позвоночного
- повреждения лучезапястных суставов
- повреждения голеностопного



- Не съезжайте с горки, пока не отошлёт в сторону предыдущий спускающийся.
- Не задерживайтесь внизу, когда съезжали, а поскорее отползайте или откатывайтесь в сторону.
- Нельзя перебежать ледяную дорожку. Переводить горку поперёк нельзя, даже если кажется, что никого нет или вы увидите перебежать до того, как кто-то съедет. На льду легко поскользнуться и полость под ноги съезжающим.
- Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъёма, оборудованном ступенями; запрещается подниматься навстречу спуску.
- Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на карточках.
- Надо стараться не съезжать спиной или головой вперёд (на живот), 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 ледной поверхности.
- Если мимо горки идет проволочка, подждать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.



Памятка по обеспечению безопасности 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, ледянки-корыто, снегокаты, надувные санки (у нас их называют по-разному: ватрушки, тюбинги, тобогганы).

Родители! Помните, что горки, склоны для катания – это место повышенной опасности, а не просто очередное развлечение на зимней прогулке!

С маленькими детьми не стоит ходить на переполненную людьми горку с крутыми склонами и трамплинами. 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 освобождать путь. Ни в коем случае не используйте в качестве горок железнодорожные насыпи и горки вблизи проезжей части дорог.

Родители!

Научите детей нескольким важным правилам поведения на горке и сами строго соблюдайте требования безопасности:

1. Не съезжать с горки, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.
2. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползти или откатываться в сторону.
3. 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.
4. Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъёма, оборудованном ступеньками, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
5. Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на юрточках.
6. Стараться не съезжать спиной или головой вперёд (на животе), а всегда смотреть вперёд, как при спуске, так и при подъёме.
7. 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.
8. Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.



Правила безопасности при катании с горок

Зима – это время забав и веселых игр. Катание с горок — всеми любимое зимнее развлечение. Для того, чтобы Ваш отдых был не только приятным, но и безопасным, стоит задуматься о выборе как горки, так и санок.

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

Если горка вызывает у вас опасения, сначала прокатитесь с ней сами, без ребенка — испытайте спуск.



Если ребенок уже катается на разновозрастной «оживленной» 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.

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

Правила поведения на оживленной горке:

1. Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступеньками, 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 отползай или откатываться в сторону.
4. Не перебегай ледяную дорожку.
5. Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на курточках.
6. Стараться не съезжать спиной или головой вперед (на живот), а всегда смотреть вперед, как при спуске, так и при подъеме.
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.