

## **Профилактика детского травматизма в зимний период**

Важная задача семьи— научить ребенка ответственно относиться к себе и окружающим людям, уметь предвидеть и распознать опасности, соблюдать правила личной безопасности, вырабатывать модели поведения в экстремальных ситуациях (на водоемах, на льду, в случаях обморожения).

Родителям необходимо отрабатывать со своими детьми модели поведения в различных критических ситуациях. Очень часто взрослые не придают значения скрытой опасности, проявляя при этом непростительную беспечность, которая впоследствии может стоить жизни и здоровья вашим детям.

— Вы должны знать, как и с кем ваш ребенок проводит свободное время.

— Проинструктировать своего ребенка, как он должен себя вести в случае экстремальных ситуаций.

— Обратить внимание детей на травмоопасные места в микрорайоне дома, по дороге в школу.

— Вы должны научить детей обращать внимание на погодные условия, состояние дороги, освещение. Например: объяснить детям, в чем опасность переходить улицу в ненастную погоду.

### **Меры безопасности на льду**

Прежде чем выйти на лед, необходимо проверить его прочность ударом палки. Если лед непрочен, необходимо прекратить движение и возвращаться по своим следам, делая первые шаги без отрыва от поверхности льда. Категорически запрещается проверять прочность льда ударами ноги. Во время движения по льду необходимо обращать внимание на его поверхность, обходить опасные места и участки, покрытые толстым слоем снега. Особую осторожность следует проявлять в местах, где быстрое течение. При переходе по льду необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5-6 метров, быть готовым оказать помощь идущему впереди. Пользоваться площадками для катания на коньках, санках разрешается только после тщательной проверки прочности льда. Толщина льда должна быть не менее 12 см, а при массовом катании — не менее 25 см

Чтобы уберечь от обморожения лицо, постоянно растирайте его руками, особенно участки, теряющие чувствительность. Никогда не растирайте кожу снегом, вы только усилите охлаждение и повредите кожу кристалликами льда. Гораздо опаснее местных обморожений общее переохлаждение организма. В этом случае действовать нужно незамедлительно. Помните, что замерзающий человек, сколько бы одежды на нем ни было, сам согреться не сможет.

### **Первая помощь при переохлаждении.**

Немедленно обеспечить условия по прекращению теплоотдачи организмом, вытащить человека из холодной воды, снега, холодного помещения, поднять с мокрой холодной поверхности. Согреть пострадавшего. Снять мокрую и надеть сухую теплую одежду и головной убор, закутать в одеяло, дать горячее питье. Если пострадавший находится в тяжелом состоянии, то необходимо немедленно приступить к оказанию неотложной мед. помощи,

вызвать врача. И, самое главное, в таких ситуациях не теряться, не паниковать и не делать рискованных и необдуманных действий, которые могут привести к печальным результатам.

### **Чтобы спуск на «ватрушке» был безопасным, необходимо:**

- 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. Не следует кататься на тюбингах по склонам, поросшим деревьями.
- Нельзя кататься с горок с трамплинами — при приземлении ватрушка сильно пружинит.
- Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите ее на предмет наличия ям, бугров, торчащих кустов, камней, ограждений, представляющих опасность для жизни и здоровья.
- 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.
- Кататься на санках-ватрушках следует сидя. Не пытайтесь кататься на «ватрушке» стоя или прыгая как на батуте.
- Нельзя кататься на тюбинге вдвоем.
- Не привязывайте надувные санки к транспортным средствам и не связывайте друг с другом.

1. Катание на тюбингах в одной компании с владельцами железных санок.
2. Съезжать с горки «паровозиком», сцепив несколько тобогганов сразу.
3. Отпускать во время спуска ручки.
4. Кататься стоя или лежа.
5. Садиться компанией на тюбинг, рассчитанный на одного.
6. Тормозить ногами при спуске.
7. Съезжать с обледенелых склонов или трамплинов.
8. Не привязывать трос тюбингов к машине или мотоциклу, чтобы покататься.

### **Как выбрать тюбинг для катания?**

Тюбинги для катания бывают разные: одноместные, двухместные и даже трехместные модели, но при выборе необходимо учитывать общий вес.

1. Учитывать рост того, кто будет кататься. Если рост до 100 сантиметров, диаметр игрушки должен быть около 85 сантиметров. У тобоггана для двоих длина увеличивается до 120 сантиметров, непременно нужно покупать модель с четырьмя ручками.
2. Посадочное место выбирать широкое.
3. Лучше всего покупать тюбинги с молниями, которые закрывают отверстия для камеры. Шнуровка может развязаться, а липучка — забиться снегом.
4. Материал чехла должен быть прочным, самой лучшей считается ПВХ ткань.

5. Трос для перетаскивания тобоггана должен быть до 150 сантиметров, оптимальным считается крепление, которое позволяет менять веревку.

6. Учитывать плотность ткани. Если кататься планируют пару раз в неделю, подойдет материал малой плотности, если - ежедневно, стоит купить с большой. Любителям ледяных горок лучше приобрести туб с дном из пластика.

### ***Правила безопасности в зимних видах спорта!***

Большинство молодежи, ведущей активный образ жизни, в зимний период увлекается катанием на коньках, лыжах и сноуборде.

Но зимние развлечения должны приносить удовольствие, а не разочарование! Для этого необходимо знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности.

### **Правила безопасности при катании на лыжах и коньках**

#### **При катании на лыжах:**

1. Лыжи должны быть в исправном состоянии
2. Размер лыж должен совпадать с вашим ростом
3. Крепление должно быть легким и отрегулированным так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам.
4. Лыжные палки, ботинки и одежда должны соответствовать погодным условиям и быть вашего размера. В противном случае вы рискуете получить травму, либо повредить ноги или руки.

#### **Движение на лыжах:**

Когда вы вышли на лыжню, помните, что как и в правилах дорожного движения, между лыжниками должна быть дистанция. При обычном движении 3-4 метра, при спусках - не менее 30 метров. Не пересекайте лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники. Дождитесь, когда на пути у вас никого не будет и продолжайте движение в том ритме, который вам привычен.

#### **При спуске:**

- Не выставляйте вперед лыжные палки;
- Если возникает необходимость, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади);
- Не прыгайте с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи.

При занятиях лыжным спортом могут быть обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сделать растирание. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.

**Ограничения по температуре воздуха и погодным условиям : не ниже - 14, тихий ветер.**

#### **При катании на коньках:**

Перед тем как вступить на лед в коньках, необходимо правильно выбрать коньки и свою одежду. Они должны удобно сидеть на ноге, быть нужного размера, чтобы в них вы чувствовали себя уверенно. Одежду нужно выбрать

не слишком тяжелую, но при этом достаточно теплую. Если каток находится на улице, то головной убор не будет лишним.

Первым, чему необходимо научиться, это научиться падать. Падения - это важная часть при занятиях спортом.

**При падении на льду нужно соблюдать особые меры предосторожности:**

- Постарайтесь падать на бок или вперёд рыбкой;
- Голова должна всегда быть направлена в противоположную сторону от стороны падения.
- Старайтесь падать так, чтобы лезвия ваших коньков не были направлены в сторону других людей.

Прежде чем начать кататься, убедитесь, что состояние ледового покрытия хорошее. Не должно быть никаких ям и трещин. Это тоже может привести к падениям и серьёзным травмам.

Первые минуты, перед катанием, постарайтесь провести у бортика. Так вы подготовите свои ноги к конькам и ко льду. Избегайте столкновениями с другими участниками. Если вы не одни, а с ребенком, то не отпускайте его не на шаг! Если вы не умеете кататься сами, то попросите кого-нибудь из старших, которые катаются, присматривать за ним.

**Будьте внимательны и аккуратны на спортивных площадках и в местах активного отдыха!**

**Правила поведения при катании на сноуборде**

Сноуборд остается самым опасным видом зимнего спорта, но при этом самым популярным. Но просто купить доску и начать кататься не достаточно! Каждый сноубордист, как профессионал, так и начинающий, обязан знать правила поведения при катании на сноуборде. Эти правила очень схожи с правилами дорожного движения. Их соблюдение-гарант здоровья, правильного катания и уважения к вам со стороны других сноубордистов.

**Правила:**

- **Перед спуском необходимо проверить свое оборудование на пригодность.**
- **Следите за своими действиями и с уважением относитесь к другим катающимся на трассе.**
- **Контролируйте скорость вашего спуска;**  
Любому новичку покажется скучным начинать с самой простой трассы. Но только так можно научиться самым азам и понимать движение трассы. Как только вы почувствуете себя уверенно, можно переходить на другой уровень. Такое постепенное обучение позволит вам контролировать каждое движение и скорость вашего спуска.
- **Рассчитывайте ваши повороты и торможение;**
- **При столкновении виноват тот, кто сзади;**
- **Обдавать снежным дождем людей, которые остаются позади вас – это знак неуважения;**
- **Правильные погодные условия;**

- **Будьте внимательны при начале движения и вовремя остановки;**
- **Прежде чем начать движение, убедитесь, что вы не создаете помех, и только потом начинайте движение;**
- **Обращайте внимание на все знаки и разметки;**
- **Если вы стали свидетелем или участником инцидента на трассе, при котором произошло столкновение или падение сноубордиста, необходимо остановиться и оказать помощь**

### **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 ли 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.
7. Нельзя кататься на тюбинге вдвоем с ребенком: невозможно контролировать ситуацию, когда одной рукой приходится держать ребенка, а другой тюбинг.
8. Никогда не привязывайте надувные санки к транспортным средствам.

### **Какие травмы чаще всего получают при катании на тюбинге?**

Когда человек теряет ориентир, у него нарушается координация и возникают высокоамплитудные движения в суставах. Отсюда травмы верхних конечностей и шейные миозиты, когда происходит резкий рывок головы, кроме того, можно получить перелом позвоночника.

Еще варианты травм это сотрясения мозга, переломы конечностей, перелом костей таза, причем такой, что порой требует оперативного лечения. Наиболее частые травмы, которые получают на ватрушках, требуют госпитализации.

### **Правила безопасности при катании на лыжах**

1. Лыжник или сноубордист должны вести себя таким образом, чтобы не подвергать опасности себя и не наносить ущерб окружающим.
2. Новичкам необходимо внимательно изучить правила поведения при катании на горных лыжах или сноуборде. Рекомендуется начинать катание с инструктором (профессиональным или любителем, имеющим опыт катания).

3. Снаряжение, используемой для катания на горных лыжах или сноуборде, должно быть в исправном состоянии. Лыжи или сноуборд должны быть целыми, без видимых изменений формы и без трещин.
4. На трассе необходимо соблюдать дистанцию и помнить, что при столкновении всегда виноват тот, кто ехал выше.
5. Лыжник или сноубордист должны обращать внимание на знаки, указывающие направление, предупреждающие об опасности или закрытии трассы, учитывать разметку, обозначающую уровень сложности.
6. Запрещается выходить на трассу в алкогольном или наркотическом опьянении.
7. Запрещается останавливаться на основном направлении спуска, у подножия склонов и трасс, на выкатах.
8. Запрещается спускаться (кататься) по линии подъема.
9. Нельзя кататься в зоне работы ратраков.
10. В случае падения необходимо как можно быстрее освободить трассу или быстро обозначиться, если находитесь за бугорком.
11. При получении травмы следует позвать катающихся рядом для сообщения о случившемся инструктору на подъемнике или спасателю. Травмированное место до прибытия спасателей лучше не тревожить, а при кровотечении – принять меры по его остановке подручными средствами.

### **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 горок, так и санок.

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

Важные правила поведения на горке и требования безопасности:

1. Не съезжать с горки, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.
2. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползть 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 подъема, оборудованном ступенями, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
5. Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.
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.

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. Ледянка пластмассовая. Самое простое и дешёвое приспособление для катания с горок зимой. Предназначены они для одиночного катания по ледяным и накатанным снежным склонам. Рассчитаны ледянки для детей от 3-х лет, т.к. малышам трудно ими управлять.

- **Ледянка** в форме **тарелки** становится неуправляемой, если сесть в неё с ногами.
- **Ледянка-корыто** очень неустойчива, при малейшей неровности норовит завалиться на бок — таким образом, подлетев на трамплине, приземлиться можно вниз головой.
- Ледянки не рассчитаны на трамплины или любые другие препятствия, т.к. любой резкий подскок на горке чреват неприятными последствиями для копчика и позвоночника ездока.
- Обычные "**советские**" **санки**" отлично подходят для любых снежных склонов. Можно рулить и тормозить ногами. Завалиться на бок, чтобы избежать опасного столкновения, тоже довольно легко и безопасно.
- **Снежокат**. Для семейного катания не стоит выбирать снежокат — он рассчитан на одного-двух малышей возрастом от 5 до 10 лет. Ни раз были замечены случаи, когда снежокаты цеплялись передним полозом за препятствие (корень дерева, бугорок снега) и переворачивался. Со снежоката трудно слезть на большой скорости, а скорость это транспортное средство развивает немалую на любом склоне и разгоняется быстро. Тормоза расположены спереди, что повышает риск перевернуться через голову при попытке резко затормозить.
- Если *взрослый едет с высокой горы вместе с ребёнком*, посадив малыша спереди, рулить, тормозить и эвакуироваться в случае опасности им будет очень трудно.
- **Ватрушки**. В последнее время надувные санки всё чаще встречаются на наших горках. Наиболее распространены надувные круги — «**санки-ватрушки**». Ватрушка лёгкая и отлично едет даже по свежему снегу по совсем ненакатанной горке. Лучше всего кататься на ватрушках с пологих снежных склонов без препятствий в виде деревьев, других людей и т.п.
- Как только скорость движения возрастает, ватрушка становится довольно опасной. Разгоняются ватрушки молниеносно, и скорость развивают выше, чем санки или снежокат на аналогичном склоне, а соскочить с ватрушки на скорости невозможно.
- На ватрушках нельзя кататься с горок с трамплинами - при приземлении ватрушка сильно пружинит. Даже если не слетишь, можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника.

- **Хороший** вариант «ватрушки» — *маленькая надувная ледянка* (примерно 50 см в поперечнике) - завалиться на бок (слезть) легко.
- **Внимательно** относитесь к выбору горки и средств для катания. Горка — место **повышенной опасности**, а не просто очередное развлечение на зимней прогулке наряду со строительством снеговиков и кормёжкой птиц!
- **НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ ОПАСНОСТИ СЕБЯ!**

## 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

Руки должны обязательно дотягиваться до ручек ватрушки

Ноги должны быть на весу, а не болтаться, цепляясь за землю

**На живот ложиться ни в коем случае нельзя**



### 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 СТЕФАНОВ

# ТЮБИНГ

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО КАТАНИЯ



**КАТАТЬСЯ НА ТЮБИНГАХ МОЖНО ТОЛЬКО НА СПЕЦИАЛЬНО ПОДГОТОВЛЕННЫХ ТРАССАХ, ГДЕ НЕТ РИСКА СТОЛКНУТЬСЯ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ И С ДРУГИМИ КАТАЮЩИМИСЯ. НЕЛЬЗЯ СЪЕЗЖАТЬ НА ТЮБИНГЕ ПО СКЛОНАМ, ПОРОСШИМ ДЕРЕВЬЯМИ; НА КОТОРЫХ ЕСТЬ ЯМЫ, БУГРЫ, ТОРЧАЩИЕ КУСТЫ, КАМНИ.**



**ПЕРЕД СПУСКОМ С ГОРКИ И ВО ВРЕМЯ НЕГО СЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ НА ВАШЕМ ПУТИ НЕ БЫЛО ДРУГИХ КАТАЮЩИХСЯ. НЕЛЬЗЯ ПРИКРЕПЛЯТЬ ТЮБИНГИ ДРУГ К ДРУГУ «ПАРОВОЗИКОМ»: ОНИ МОГУТ ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ. НЕ ПРИВЯЗЫВАЙТЕ НАДУВНЫЕ САНКИ К СНЕГОКАТАМ, СНЕГОХОДАМ, КВАДРОЦИКЛАМ И ДРУГИМ ТРАНСПОРТНЫМ СРЕДСТВАМ. И, ТЕМ БОЛЕЕ, К ЖИВОТНЫМ.**



**ОПАСНО КАТАТЬСЯ НА НАДУВНЫХ САНЯХ ВДВОЕМ, ВТРОЕМ И Т.Д.: ИЗ ТЮБИНГА МОЖНО ВЫПАСТЬ. НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ ТЮБИНГ: В ХАРАКТЕРИСТИКАХ КАЖДОЙ МОДЕЛИ УКАЗАН МАКСИМАЛЬНО ДОПУСТИМЫЙ ДЛЯ НЕЕ ВЕС. КАТАТЬСЯ НА ТЮБИНГЕ НУЖНО СИДЯ. НЕ ПРЫГАЙТЕ НА НЕЙ КАК НА БАТУТЕ. ВО ВРЕМЯ КАТАНИЯ ДЕРЖИТЕСЬ ЗА СПЕЦИАЛЬНЫЕ РЕМНИ, РАСПОЛОЖЕННЫЕ ПО БОКАМ ТЮБИНГА.**



**В СЛУЧАЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ  
ЗВОНИТЕ В ЕДИНУЮ СЛУЖБУ СПАСЕНИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ  
«01» (С МОБИЛЬНОГО – «101» ИЛИ «112»)**



При выходе на проезжую часть пользуйся общими правилами перехода, но с учетом зимних условий:

- Не торопись переходить дорогу в мороз. Это опасно: стёкла автомобиля покрываются изморозью и видимость ухудшается.
- В гололед даже самый опытный водитель не сможет сразу остановить машину, особенно на скользкой дороге.
- В снегопад водитель с трудом видит перед собой дорогу и поэтому неожиданно появившийся пешеход может быть сбит машиной.
- В зимнее время будь чрезвычайно осторожен на улице (дороге).
- Переходи улицу только на зеленый сигнал светофора или по пешеходному переходу, полностью убедившись в том, что все машины остановились.
- Не играй в снежки, футбол на тротуарах и вблизи проезжей части.
- Не катайся на санках, лыжах и коньках по улицам и дорогам. Это очень опасно.
- Не цепляйся за проходящий транспорт. Ты можешь неожиданно упасть и оказаться под колесами.
- Будь особенно осторожен в гололед.



### Осторожно, горка!

Зима – раздолье для зимних игр и забав. Сколько веселья, радости и удовольствия доставляют детям игры в снежки, спуски с ледяных горок. В то же время зимние катания таят в себе немало опасностей.

Зимой, выбирая горку для катания, надо обязательно обращать внимание на то, чтобы она не выходила на проезжую часть дороги, где в любой момент может появиться машина.

### ЗАСВЕТИСЬ!

В тёмное время суток носи одежду со световозвращающими элементами или прикрепляй к куртке, ранцу световозвращающие значки, подвески. Тогда водитель сможет издали тебя увидеть и затормозить. Переходя дорогу вечером или в плохую погоду, БУДЬ КРАЙНЕ внимателен!

### Внимание, гололед!

Погода зимой бывает разная. При перепадах температуры наблюдается такое явление, как гололед.

Гололедица – это слой льда на дорожном покрытии. Во время гололедицы, для того, чтобы не получить травму, нужно соблюдать следующие правила.



Передвигайтесь по улице медленно, делайте широкий шаг. Корпус наклоняйте немного вперед. Обувь лучше носить с прорезиненной подошвой – она меньше скользит. Не держите руки в карманах, иначе в случае угрозы падения тяжело будет удержать равновесие.

## Правила поведения на горке

- Осмотрите горку на предмет острых, выступающих предметов (коряги, лед, камни и т.д.).
- **Нельзя кататься с горки вблизи дороги, пешеходного тротуара, водоема.**



# Как выбрать сноутюб?

## Таблица размеров



**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

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 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.



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.**

### 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.

### 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.

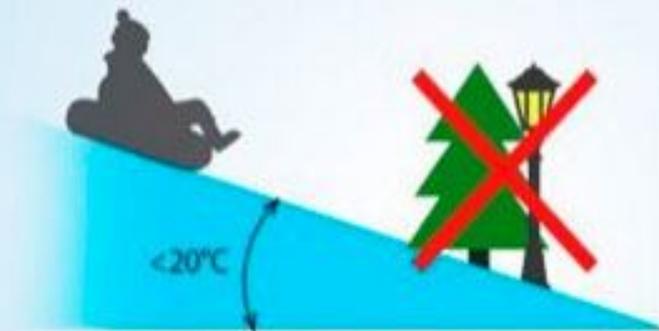
**В конце склона должно быть достаточно места для торможения и безопасного ухода с трассы!**

**Кататься на тубингах рекомендуется только на специально оборудованных трассах!**

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



# КАК И НА ЧЕМ 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, рекомендуется использовать надежное защитное снаряжение:

**наколенники, налокотники, шлем.**

Обувь должна быть прочной и без высокого каблука.



Садиться на санки, тубинги 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.

