

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, 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 отползти 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

растяжения и разрывы связок

повреждения локтевого сустава

повреждения лучезапястного сустава

повреждения голеностопного сустава