

Рекомендации по соблюдению правил безопасности при катании с ледяных горок. Советы для родителей и детей.

1. Не стоит идти на переполненную людьми горку с крутыми скатами и трамплинами. Тем более нельзя отпускать ребенка одного, без присмотра взрослых.
2. Нельзя съезжать с горки, пока не отошёл в сторону предыдущий ребёнок.
3. Не задерживайтесь внизу, когда съехали, а поскорее отползайте или откатывайтесь в сторону. На высоких горках родителям лучше находиться внизу, чтобы помочь ребёнку побыстрее освободить путь.
4. Нельзя перебегать ледяную дорожку. На льду легко поскользнуться и попасть под ноги съезжающим.
5. Подниматься надо достаточно далеко от спуска, чтобы не задеть своим "транспортом" съезжающих, а также чтобы съезжающие не задели вас и не увлекли за собой.
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, на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
8. Нельзя кататься с горки на ногах.

В последние годы большую популярность приобрели надувные санки (так называемые ватрушки, тубинги). В отличие от обычных санок, тубинги способны развивать большую скорость и даже закручиваться вокруг своей оси во время спуска. Это добавляет ярких ощущений, однако не стоит забывать про правила безопасности.

Для катания на «ватрушках» нужна специальная трасса: колея на пологом склоне без малейших колебаний высоты. Прежде чем сесть в тубинг – обязательный инструктаж от профессионала: как правильно сесть в «ватрушку», как держаться, как вести себя в разных ситуациях, как останавливаться. Это обязательные условия того, чтобы отдых не закончился в больнице.

Детям до 7 лет запрещено кататься одним без сопровождения взрослых; Кататься на тубинге следует только в специально оборудованных для этого местах;

Кататься на санках-ватрушках рекомендуется на склонах с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Нельзя кататься на тубингах по склонам, поросшим деревьями. Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите ее на предмет наличия ям, бугров, торчащих кустов, камней.

Санки-ватрушки развивают большую скорость, поэтому на склоне обращайтесь 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.

Не привязывайте надувные санки к транспортным средствам: снегокатам, квадроциклам, автомобилям и т.д.

Нельзя кататься с горок с трамплинами — при приземлении ватрушка сильно пружинит.

Нельзя кататься на тюбинге взрослому вдвоем с ребенком – невозможно контролировать ситуацию одной рукой удерживая ребенка, а другой, держась за ватрушку.

При катании на тюбинге запрещено:

Катание на тюбингах в одной компании с владельцами железных санок.

Съезжать с горки «паровозиком», сцепив несколько тюбингов сразу.

Отпускать во время спуска ручки.

Кататься стоя или лежа.

Садиться компанией на тюбинг, рассчитанный на одного.

Тормозить ногами при спуске.

Съезжать с обледенелых склонов или трамплинов.

И, конечно же, ни в коем случае нельзя кататься нигде и ни на чём в состоянии алкогольного опьянения.