



Правила поведения на оживленной горе:

- Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в обозначенном месте подъема
- Не съезжайте с горы, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.
- Нельзя задерживаться внизу по съезде: скорее отползай или откатывайся в сторону.
- Не перебегай ледяную "дорожку".
- Спускаясь, всегда смотри вперёд, как при спуске, так и при подъёме: нельзя съезжать спиной или на животе, головой вперед, нельзя кататься, стоя на ногах или на корточках
- Если на пути спуска преграда и столкновения не избежать: постарайся завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
- Не катайся на горках с неровным ледовым покрытием.



При получении травмы необходимо позвать взрослых: оставлять пострадавшего одного не стоит, звони родителям, кричи о помощи. Взрослые помогут оказать первую помощь пострадавшему и сообщат в скорую

Для родителей с маленькими детьми:

- С малышом младше 3 лет не стоит идти на оживлённую горку, где катаются дети 7-10 лет и старше.
- Если горка вызывает у вас опасения, сначала прокатитесь с неё сами, без ребёнка – испытайте спуск.
- Если ребёнок уже катается на разновозрастной «оживленной» горке, обязательно следите за ним. Лучше всего, если кто-то из взрослых следит за спуском сверху, а кто-то внизу помогает детям быстро освобождать путь.



Выбор санок

«Чук и Гек», «Аргмак»

Плюсы: на снегу подчиняются седоку

Минусы: не подходят для катания по льду: на поворот руля не реагируют, а остановить их при помощи тормоза ребёнку бывает очень трудно

Отсюда – падения, травмы, причем из-за высокой посадки это чаще всего травмы головы и рук.

Пластиковые санки-корыта

Плюсы: легкие в транспортировке

Минусы: На ледяном склоне развивают огромную скорость и не поддаются управлению! При ударах о жёсткие препятствия пластиковые корыта дают трещины и разламываются на длинные острые осколки

Падения с таких санок и удары о препятствия приводят к тяжёлым повреждениям рук, ног, позвоночника и головы

При катании на «ватрушках» и санках-ледянках

- Опасно садиться на ватрушку нескольким людям сразу – так повышается риск вылета одного из пассажиров.
- Нельзя прикреплять «ватрушки» друг к другу паровозиком: они могут перевернуться.
- Убедись, что внизу склона достаточно места для торможения.
- Кататься следует только сидя, не пытайтесь вставать или прыгать на ватрушке, как на батуте.
- Не привязывайте ватрушки в качестве прицепов к снегоходам и автомобилям, это опасно для жизни.

Ватрушки

Плюсы: лёгкая; свободно едет даже по свежему снегу по ненакатанной горке

Минусы: на склонах быстро разгоняются, не поддаются управлению. Слабая амортизация: при приземлении ватрушка сильно пружинит, на ватрушках нельзя кататься с горок с трамплинами

В противном случае можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника



Поведение на катке

Выходя на лед, придерживайтесь за бортик

Соблюдайте направление движения

Если вы неуверенно катаетесь, то наденьте шлем, наколенники и налокотники

Не оставляйте на льду посторонние предметы

Не выходите на лед в обычной обуви

Не стоит играть в хоккей или догонялки и выполнять сложные элементы фигурного катания, когда на катке много людей

