

# ЛЕДЯНКИ И ТЮБИНГИ

## Как правильно кататься на снежных горках



<20°c



Перед катанием проверьте обувь:  
она должна быть прочной  
и без высокого каблука.

Горка надо выбирать: покатую, без трамплинов,  
столбов, деревьев и вдали от дорог.

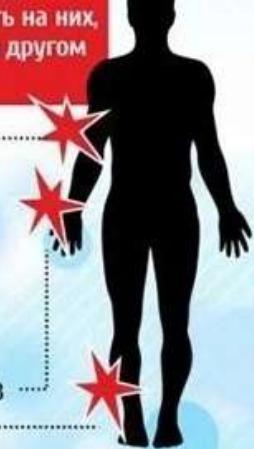
Перед тем, как выйти на горку,  
наденьте защитное снаряжение:  
**наколенники, налокотники, шлем.** .....



Садитесь 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.



### Типичные травмы при катании с горки:

- растяжения и разрывы связок
- повреждения локтевого
- повреждения лучезапястных суставов
- повреждения голеностопного

### Правила поведения на горке:



- Не съезжайте с горки, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.
- Не задерживайтесь внизу, когда съехали, а поскорее отползайте или откатывайтесь в сторону.
- Нельзя перебегать ледянную дорожку. Переходить горку поперёк нельзя, даже если кажется, что никого нет или вы успеете перебежать до того, как кто-то съедет. На льду легко поскользнуться и попасть под ноги съезжающим.
- Подниматься на снежную или ледянную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями; запрещается подниматься навстречу спуску.
- Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.
- Надо стараться не съезжать спиной или головой вперёд (на животе), 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 ледяной поверхности.
- Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.