

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 ледяную 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 ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями; запрещается подниматься навстречу спуску.
- Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на короточках.
- 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.

