

Безопасность катания на санках, тюбингах и иных предметах

Памятка по безопасному катанию с горок

Сложно представить зиму без активного катания, а само катание - без саней. Чтобы отдых был не только приятным, но и безопасным, стоит внимательно относиться к выбору горки и средствам для катания, которых сейчас выпускается огромное количество – санки, ледянки пластмассовые, ледянки-корыто, снегокаты, надувные санки (у нас их называют по-разному: ватрушки, тюбинги, тобогганы).

Помните, что горки, склоны для катания – это место повышенной опасности, а не просто очередное развлечение на зимней прогулке наряду с лепкой снеговиков и кормёжкой птиц!

С маленькими детьми не стоит ходить на переполненную людьми горку с крутыми склонами и трамплинами. Если горка вызывает у вас опасения, сначала прокатитесь с неё сами, без ребёнка — испытайте спуск.

Если ребёнок уже катается на разновозрастной «оживлённой» горке, обязательно следите за ним. Лучше всего, если кто-то из взрослых следит за спуском сверху, а кто-то снизу помогает детям быстро освободить путь.

Ни в коем случае не используйте в качестве горок железнодорожные насыпи и горки вблизи проезжей части дорог.

Родители!

Научите детей нескольким важным правилам поведения на горке и сами строго соблюдайте требования безопасности:

1. Не съезжать с горки, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.
2. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползать или откатываться в сторону.
3. Не перебегать ледяную дорожку. Объясните ребёнку, что переходить горку поперёк нельзя, даже если ему кажется, что он успеет перебежать до того, как кто-то съедет. На льду легко поскользнуться и попасть под ноги съезжающим.
4. Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
5. Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.
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 или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
8. Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск. В последние годы большую популярность приобрели надувные санки. Катание на них – это отдых, который одинаково подходит взрослым и детям. Но, к сожалению, катание на тюбинге – это один из самых травмоопасных видов отдыха. В отличие от обычных санок «ватрушки» способны развивать большую скорость и даже закручиваться вокруг своей оси во время спуска. При этом они абсолютно неуправляемы и

не оборудованы тормозным устройством. Это тот случай, когда здоровье и жизнь катающихся - дело самих катающихся.

Поэтому, чтобы сделать свой отдых приятным, а спуск на «ватрушке» безопасным, необходимо:

1. Кататься только на специально подготовленных трассах со снежной поверхностью.
2. Склон для катания должен быть с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Не следует кататься на тюбингах по склонам, поросшим деревьями.
3. Нельзя кататься с горок с трамплинами — при приземлении ватрушка сильно пружинит.
4. Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите ее на предмет наличия ям, бугров, торчащих кустов, камней, ограждений, представляющих опасность для жизни и здоровья.
5. Санки-ватрушки развивают большую скорость, поэтому на склоне обращайте внимание на других катающихся. Перед началом спуска убедитесь, что перед вами нет никого из катающихся, особенно детей.
6. Не катайтесь на тюбинге в состоянии алкогольного опьянения.
7. Кататься на санках-ватрушках следует сидя. Не пытайтесь кататься на «ватрушке» стоя или прыгая как на батуте.
8. Нельзя кататься на тюбинге вдвоем с ребенком -невозможно контролировать ситуацию одной рукой удерживая ребенка, а другой, держась за ватрушку.
9. Не привязывайте надувные санки к транспортным средствам: снегокатам, квадроциклам, автомобилям и т.д.

Тюбинг – зимнее развлечение для детей и взрослых. Легкие, удобные, яркие надувные санки стали настоящим хитом продаж этой зимы среди любителей активного отдыха. Однако многие забывают ознакомиться с правилами безопасного использования тюбингов. Ни для кого не секрет, что скорость, которую могут развивать надувные санки, очень велика. Тормозом надувные санки не оборудованы, да и управлять ими практически нереально. Чтобы катание было безопасным и комфортным надо придерживаться следующих правил:

— Используйте тюбинги, подходящие по размеру.

Взрослому человеку будет некомфортно на «ватрушке» маленького диаметра – ноги могут задевать трассу. К тому же устойчивой такая «конструкция» не будет, велики шансы перевернуться. Маленького ребенка, напротив, не стоит сажать в большой тюбинг – он попросту «утонет» в нем, да и до ручек дотянуться ему будет сложно. Из таких санок ему будет просто вылететь. В тюбинге должно быть комфортно сидеть, расстояние от земли до ног должно быть около 10 см. Обращайте внимание на такую характеристику, как максимальный допустимый вес, и не превышайте его.

— Катайтесь на специально оборудованных трассах.

Главное правило, несоблюдение которого чаще всего приводит к печальным последствиям. Специальный склон для тюбинга, как правило, представляет собой желоб, там минимальна вероятность вылететь с трассы. Если уж вы выбрали для катания трассу неподготовленную, обязательно исследуйте ее на

пригодность. Рекомендуемый уклон горы – не более 20 градусов, в противном случае разгон тюбинга будет слишком сильным. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения, не должно быть деревьев, кустов, столбов и других препятствий, в которые можно врезаться на большой скорости. Помните, что надувными санками управлять почти невозможно, к тому же она имеет свойство крутиться вокруг своей оси и есть вероятность, что вы вообще не будете видеть, куда едете. Большую опасность представляют трамплины, даже на первый взгляд небольшие — из-за небольшого веса в полете тюбинг легко может перевернуться.

— Не спускайтесь «паровозиком», не связывайте тюбинги друг с другом.

Если одна из «ватрушек» перевернется, остальные поступят точно таким же образом. В таком случае вам вряд ли удастся избежать травм. — Опасно кататься на санках вдвоем, вместе с детьми. Детям лучше кататься отдельно на тюбинге, подходящем по размеру. В противном случае вам придется держать одной рукой ребенка, а другой – «ватрушку». При внештатной ситуации вы оба рискуете вылететь. Ребенок в данном случае рискует сильнее, т.к. плотная посадка у него отсутствует. Если очень хочется кататься вдвоем, лучше использовать двухместные тюбинги.

— Следите, чтобы на вашем пути не было других катающихся.

Прежде чем начать спуск, убедитесь, что предыдущий съехавший освободил трассу. Сами не задерживайтесь внизу склона после остановки и сразу отходите в сторону. Ни в коем случае не пытайтесь подниматься обратно по склону, где катаются люди. Учтите, что катание на одном склоне совместно с катающимися на любых санках (металлических, пластмассовых, деревянных), снежокатах и других снарядах может привести к травмам и повреждению «ватрушек».

— Запрещено привязывать сноутюбы к транспортным средствам: снегоходам, автомобилям.

Во-первых, транспортировочный трос стандартной «ватрушки» не предназначен для такой нагрузки, а это значит, что он может лопнуть. Во-вторых, водитель в порыве азарта легко может разогнаться до действительно высокой скорости, на которой любая кочка на земле может оказаться фатальной для сидящего на тюбинге. При повороте «ватрушку» может занести и она рискует оказаться под колесами автомобиля или перевернуться. Детей развлекать подобным образом не рекомендуется ни в коем случае!

— Катайтесь только сидя.

Лежа на животе, на коленях и других позах катание опасно. В подобных позах вы едва ли сможете крепко держаться за ручки тюбинга, что может привести к падению. Помните, что торможение руками, ногами и вообще касание земли на скорости – недопустимо.

— Не катайтесь в состоянии алкогольного опьянения!

Оценить реальную опасность спуска в состоянии алкогольного опьянения довольно сложно. Горки кажутся не такими уж высокими и крутыми, скорость – небольшой, склон – безлюдным. — Перед каждым катанием проверяйте состояние ватрушки. Между камерой и чехлом не должно быть мусора, льда и других посторонних предметов. Камера должна быть хорошо

накачена и не деформирована. Проверьте швы и места крепления ручек к чехлу на прочность.

— Выбирайте качественные тубинги.

Помните, что от этого зависит ваша безопасность! Не стоит экономить и покупать самые дешевые «ватрушки». В лучшем случае они просто быстро придут в негодность, благодаря дешевым материалам, в худшем – могут повредиться прямо во время спуска и причинить массу неприятностей владельцу. Таким образом, тубинг – прекрасное зимнее развлечение, если подходить к нему с головой и не пренебрегать вышеуказанными правилами. Стоит помнить, что все они так или иначе «написаны кровью». Если вы не хотите пополнить печальную статистику и стать пациентом травмпункта, не стоит забывать о безопасности, особенно если катаетесь с детьми. Расскажите об этом своим друзьям, и пусть зимние забавы приносят только удовольствие и заряжают позитивным настроением.