

## ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ КАТАНИЯ НА ГОРКАХ

Зима – это время забав и веселых игр. Катание с горок — всеми любимое зимнее развлечение. Скорость, свист свежего ветра, буря переполняющих эмоций – для того, чтобы Ваш отдых был не только приятным, но и безопасным, стоит задуматься о выборе как горки, так и санок.

Сегодня огромный выбор средств для катания с горок. Делая выбор в пользу одного из них, обратите внимание на его безопасность для ребенка на случай непредвиденного падения, столкновения с крупным объектом и т. д.

Рассмотрим основные приспособления для катания на горках:

**ЛЕДЯНКА ПЛАСТМАССОВАЯ** - рассчитана на детей от 3-х лет, малышам младшего возраста трудно ими управлять. Самое простое и дешевое приспособление для катания с горок зимой. Предназначены для одиночного катания по ледяным и накатанным снежным склонам.

Возможная опасность:

- ледянка в форме тарелки становится неуправляемой, если сесть на нее с ногами;
- ледянки не рассчитаны на трамплины или любые другие препятствия, т. к. любой резкий подскок на горке может повредить копчик и позвоночник ребенка;
- ледянки в виде тарелки или корыта развивают очень большую скорость даже на рыхлом снегу, поэтому для маленьких и пугливых детей они не подходят;
- могут стать неуправляемыми на большой горке;
- могут заваливаться на бок и закручиваться.

Среди пластиковых ледянок наиболее безопасный вариант ледянка в форме груши с длинной ручкой на конце. На ней можно быстро скатиться по накатанной или ледяной горке, при этом удобно рулить и тормозить.

**САНКИ** - рассчитаны на одного-двух малышей возрастом от 4 до 10 лет. Обычные санки подходят для снежных склонов. Можно рулить и тормозить ногами. Чтобы избежать опасного столкновения лучше всего завалиться на бок. Для катания с горок предпочтительнее санки. Несмотря на всю их жесткость, есть возможность контролировать направление движения. Позволяют принять анатомически правильную позу, по сравнению с другими средствами для катания, что снижает вероятность травм.

Возможная опасность:

- следить за тем, чтобы ребенок не запутался ногой в полозьях во время движения или слезая с санок.

**СНЕГОКАТ** - рассчитан на одного-двух малышей в возрасте от 5 до 10 лет.

Возможная опасность:

- снегокаты могут цепляться передним полозом за препятствие (корень дерева, бугорок снега) и переворачиваться;
- со снегоката трудно слезть на большой скорости, а скорость он развивает немалую на любом склоне и быстро разгоняется;
- тормоза расположены спереди, что повышает риск перевернуться через голову при попытке резко затормозить;
- если взрослый едет с высокой горы вместе с ребенком, посадив малыша спереди, рулить, тормозить и эвакуироваться, в случае опасности, им будет очень трудно.

**ВАТРУШКИ (ТЮБИНГИ)**- рассчитаны на возраст, когда ребенок дотягивается до ручек и крепко за них держится. Ватрушка легкая и отлично едет даже по ненакатанной горке. Лучше всего кататься на ватрушках с пологих снежных склонов, где нет препятствий. Возможная опасность:

- как только скорость движения возрастает, ватрушка становится довольно опасной: разгоняются ватрушки молниеносно, и скорость развивают выше, чем санки или снегокат на аналогичном склоне, а спрыгнуть с ватрушки на скорости невозможно;
- на ватрушках нельзя кататься с горок с трамплинами при приземлении ватрушка сильно пружинит, можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника;
- могут закручиваться вокруг своей оси во время спуска;
- неуправляемы и не оборудованы тормозным устройством;

Хороший вариант ватрушки маленькая надувная ледянка (примерно 50 см в поперечнике) завалиться на бок (слезть) легко.

Правила безопасности при катании на тубинге:

- Катание на тубинге это один из самых травмоопасных видов отдыха. Поэтому правила безопасности при катании на тубинге стоит выделить отдельно. Кататься необходимо только на специально подготовленных трассах со снежной поверхностью.

- Склон для катания должен быть с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Не следует кататься на тубингах по склонам, поросшим деревьями.

Нельзя кататься с горок с трамплинами при приземлении она сильно пружинит.

- Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите, нет ли там ее на ям, бугров, торчащих кустов, камней, ограждений, и всего того, что может представлять опасность для жизни и здоровья.

- Санки-ватрушки развивают большую скорость, поэтому на склоне обращайте внимание на других людей. Перед тем как спуститься, убедитесь, что перед вами никого нет, особенно детей. Не катайтесь на тюбинге в состоянии алкогольного опьянения! Никогда не привязывайте надувные санки к транспортным средствам.

Помните о том, что ребенка может закрутить, и он перестанет ориентироваться в пространстве.

### **ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КАТАНИИ С ГОРОК.**

- С малышом младше 3-х лет не стоит идти на оживленную горку, с которой катаются дети старше 7-ми лет. Если горка вызывает у вас опасения, сначала прокатитесь с нее без ребенка испытайте спуск. Если ребенок уже катается на разновозрастной оживленной горке, обязательно следите за ним.

- Лучше всего, если кто-то из взрослых следит за спуском сверху, а кто-то снизу помогает детям быстро освобождать путь. Ни в коем случае не используйте в качестве горок железнодорожные насыпи и горки вблизи проезжей части дорог. Не оставляйте детей одних, без присмотра.

- Малышей лучше катать с маленьких пологих снежных горок в немногочисленных местах, где нет деревьев, заборов и других препятствий. Перед катанием лучше всего надеть на ребенка налокотники, наколенники и шлем.

Соблюдение простых правил безопасности позволит вам избежать травм! Берегите себя и своих близких!