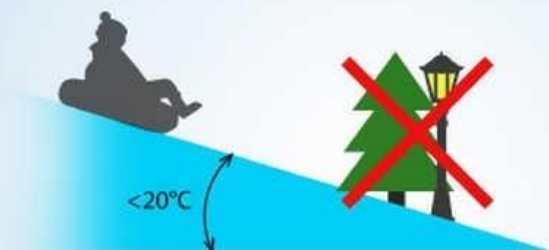


# КАК И НА ЧЕМ БЕЗОПАСНО КАТАТЬСЯ С ГОРКИ



Горку нужно выбирать покатую, без трамплинов, вдали от дорог, столбов, деревьев и иных искусственных или естественных препятствий.

Перед тем, как выйти на горку, рекомендуется использовать надежное защитное снаряжение:

**наколенники, налокотники, шлем.**

Обувь должна быть прочной и без высокого каблука.



Садиться на санки, тубинги 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.**



## ! ВАЖНО ЗНАТЬ

катания на ледянках и тубингах входят в число самых травмоопасных видов развлечений, т.к. контролировать скорость и направление движения на спуске невозможно.



## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ОЖИВЛЕННОЙ ГОРКЕ

1. Запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
2. Не съезжать, пока не отошел в сторону предыдущий спускающийся.
3. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползать или откатываться в сторону.
4. Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.
5. Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек и пр.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
6. Избегать катания с горок с неровным ледовым покрытием.
7. При получении кем-то травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить об этом в службу экстренного вызова 103.
8. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии немедленно прекратить катание.

## ТИПИЧНЫЕ ТРАВМЫ ПРИ КАТАНИИ С ГОРКИ

★ растяжения и разрывы связок

повреждения локтевого сустава

повреждения лучезапястного сустава

повреждения голеностопного сустава

