

## **О мерах безопасности при занятии активным отдыхом**

Зимний период года население города Минска использует для занятий активным отдыхом. В настоящий момент в городе Минске пользуется популярностью езда на «санках - ватрушках», «тюбингах». При несоблюдении правил безопасности эти безобидные предметы приносят горе. Так за истекший период года с различными травмами поступило 4 детей. Основные причины травм – невнимательность (при спуске с горки не заметил камня, не справился с управлением «тюбинга» и врезался в дерево и.т.д.), спуск с необорудованных горок, склонов. Для того чтобы избежать травм при занятии активным отдыхом рекомендуем Вам выполнять правила безопасного катания:

- выбирайте для катания оборудованные склоны, горки с уклоном не более 20 градусов с достаточным местом для торможения без выезда на лед водоема или автомобильную дорогу;
- необходимо соблюдать очередность и дистанцию при спуске: не менее 50 м или 20 сек. между спусками;
- кататься нужно только сидя;
- запрещается кататься в состоянии алкогольного, наркотического, токсикологического опьянения;
- запрещается привязывать санки, тюбинги к транспортным средствам, друг к другу;
- не садитесь на тюбинг вдвоем с ребенком, не позволяйте маленьким детям кататься одним без взрослых;
- при катании держитесь за ремни на тюбинге и используйте защитные средства (налокотники, наколенники, шлем);
- во избежание травм, во время спуска не тормозите ногами;
- при падении необходимо быстро уйти с трассы;
- во избежание столкновения со спускающимся тюбингом, ватрушкой, санками подниматься на горку, склон на безопасном от спуска расстоянии.

Выполнение этих нехитрых рекомендаций поможет Вам безопасно кататься и вести активный образ жизни.

**ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии Партизанского района г. Минска»**

# КАК И НА ЧЕМ БЕЗОПАСНО КАТАТЬСЯ С ГОРКИ



Горку нужно выбирать покатуую, 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, 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.**



## ВАЖНО ЗНАТЬ

катания на ледянках и тюбингах 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 отползть 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

