



# ЛЕДЯНКИ И ТЮБИНГИ

## Как правильно кататься на снежных горках



<20°

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.**



### Правила поведения на горке:



- Не съезжайте с горки, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.
- Не задерживайтесь внизу, когда съехали, а скорее отползайте или откатывайтесь в сторону.
- Нельзя перебежать 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 корточках.
- 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.

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.

### Типичные травмы при катании с горки:

- растяжения и разрывы связок
- повреждения локтевого
- повреждения лучезапястных суставов
- повреждения голеностопного

