

## **Риск травмирования при катании на горках, тюбингах, аргамаках.**

Травмы из-за катания на тюбинге уже несколько лет возглавляют статистику зимней детской травмы как по количеству обращений, так и по тяжести. Тюбинг или «ватрушка» — гораздо травматичнее, чем ледянки. Они развивают огромную скорость, сравнимую с лыжами и сноубордами, но, в отличие от последних, совершенно неуправляемы. Дело в том, что тюбинги, в отличие от санок, разгоняются до 40-50 км/ч. Ватрушку или тюбинг может легко занести в дерево, в забор, фонарный столб или даже под колеса автомобиля (если пренебрегли правилами безопасности и катались на нелегальных склонах и горках). Без тормозов надувные сани закручиваются вокруг своей оси, переворачиваются, врезаются в препятствия, подпрыгивают на неровностях и вылетают за пределы трассы. Основные диагнозы: черепно-мозговая травма, переломы позвоночника, повреждения внутренних органов.

Что делать

1) Если вы накачивали или подкачивали ватрушку на холоде, то внося её в теплое помещение или в салон автомобиля, рекомендуется выпустить часть воздуха из камеры. Если «ватрушка» была сильно надута холодным воздухом, то в тепле воздух начнет расширяться и камера может лопнуть.

2) Не следует перегружать тюбинг. В характеристиках каждой модели указан максимально допустимый для нее вес.

3) Кататься на надувных санках рекомендуется на склонах с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Также не следует кататься на тюбингах по склонам, поросшим деревьями.

4) Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите ее на предмет наличия ям, бугров, торчащих кустов, камней. Они могут повредить надувные сани, проколов или разрезав их. Также не стоит кататься на надувных санках по песку или щебню.

5) Тюбинг развивает 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 стоит кататься на тюбинге в состоянии алкогольного опьянения.

7) Кататься на «ватрушках» следует сидя. Не пытайтесь прыгать на ней как на батуте.

8) Для предотвращения потемнения оболочки и сохранения первоначального внешнего вида, рекомендуем хранить санки-ватрушки, сдув и вынув из оболочки камеру и положив её в отдельный полиэтиленовый пакет.

9) Не привязывайте надувные санки к транспортным средствам: снегокатам, снегоходам, квадроциклам, автомобилям и т.д.

Если Вы стали очевидцем несчастного случая или сами попали в аналогичную ситуацию, и существует возможность сообщить о происшествии, срочно обращайтесь за помощью в Единую диспетчерскую службу «112»

[https://vk.com/video/playlist/-96332517\\_19?section=playlist\\_19&z=video-96332517\\_456239274%2Fclub96332517%2Fpl\\_-96332517\\_19](https://vk.com/video/playlist/-96332517_19?section=playlist_19&z=video-96332517_456239274%2Fclub96332517%2Fpl_-96332517_19)



# Правила поведения на оживленной горе:

- Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в обозначенном месте подъема
- Не съезжайте с горы, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.
- Нельзя задерживаться внизу по съезде: скорее отползай или откатывайся в сторону.
- Не перебегай ледяную "дорожку".
- Спускаясь, всегда смотри вперёд, как при спуске, так и при подъёме: нельзя съезжать спиной или на животе, головой вперед, нельзя кататься, стоя на ногах или на короточках
- Если на пути спуска преграда и столкновения не избежать: постарайся завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
- Не катайся на горках с неровным ледовым покрытием.



При получении травмы необходимо позвать взрослых: оставлять пострадавшего одного не стоит, звони родителям, кричи о помощи. Взрослые помогут оказать первую помощь пострадавшему и сообщат в скорую

## Для родителей с маленькими детьми:

- С малышом младше 3 лет не стоит идти на оживлённую горку, где катаются дети 7-10 лет и старше.
- Если горка вызывает у вас опасения, сначала прокатитесь с неё сами, без ребёнка – испытайте спуск.
- Если ребёнок уже катается на разновозрастной «оживленной» горке, обязательно следите за ним. Лучше всего, если кто-то из взрослых следит за спуском сверху, а кто-то внизу помогает детям быстро освобождать путь.



## Выбор санок

### «Чук и Гек», «Аргмак»

**Плюсы:** на снегу подчиняются седоку

**Минусы:** не подходят для катания по льду; на поворот руля не реагируют, а остановить их при помощи тормоза ребенку бывает очень трудно

Отсюда – падения, травмы, причем из-за высокой посадки это чаще всего травмы головы и рук.

### Пластиковые санки-корыта

**Плюсы:** легкие в транспортировке

**Минусы:** На ледяном склоне развивают огромную скорость и не поддаются управлению! При ударах о жесткие препятствия пластиковые корыта дают трещины и разламываются на длинные острые осколки

Падения с таких санок и удары о препятствия приводят к тяжёлым повреждениям рук, ног, позвоночника и головы

## При катании на «ватрушках» и санках-ледянках

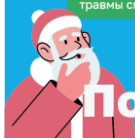
- Опасно садиться на ватрушку нескольким людям сразу – так повышается риск вылета одного из пассажиров.
- Нельзя прикреплять «ватрушки» друг к другу паровозиком: они могут перевернуться.
- Убедись, что внизу склона достаточно места для торможения.
- Кататься следует только сидя, не пытайся встать или прыгать на ватрушке, как на батуте.
- Не привязывайте ватрушки в качестве прицепов к снегоходам и автомобилям, это опасно для жизни.

### Ватрушки

**Плюсы:** лёгкая; свободно едет даже по свежему снегу по некатанной горке

**Минусы:** на склонах быстро разгоняются, не поддаются управлению. Слабая амортизация: при приземлении ватрушка сильно пружинит, на ватрушках нельзя кататься с горок с трамплинами

В противном случае можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника



## Поведение на катке

Выходя на лед, придерживайтесь за бортик

Соблюдайте направление движения

Если вы неуверенно катаетесь, то наденьте шлем, наколенники и налокотники

Не оставляйте на льду посторонние предметы

Не выходите на лед в обычной обуви

Не стоит играть в хоккей или догонялки и выполнять сложные элементы фигурного катания, когда на катке много людей

