Зима - одно из самых красивых времен года, которое любят как взрослые, так и дети. Сложно себе представить зиму без активного катания на горках. Чтобы отдых был не только увлекательным, но и безопасным, необходимо внимательно относиться к выбору горок и средств для катания.

Если вы планируете свой отдых с маленькими детьми, то не стоит ходить на слишком переполненную людьми горку с крутыми склонами и трамплинами. В таком случае стоит отдать предпочтение горкам с небольшим уклоном и в отдалении от наиболее популярных горок. Если горка вызывает у вас опасения, сначала прокатитесь на ней сами, без ребенка.

Чтобы после отдыха остались только приятные воспоминания, не забывайте основные правила поведения на горке:
1. Не съезжайте с горки, пока предыдущий участник катания не отошел в сторону;
2. Не задерживайтесь внизу после спуска и сразу отходите в сторону;
3. Не перебегайте ледяную дорожку - ведь это только кажется, что можно успеть перебежать до того, как кто-то съедет;
4. Подниматься на горку только в месте подъема, оборудованном ступенями. Ни в коем случае не поднимайтесь на горку там, где навстречу скатываются другие люди;
5. Не катайтесь стоя на ногах или сидя на корточках - это дополнительный фактор риска получить травму;
6. Старайтесь уйти в сторону от ледяной поверхности, если впереди вас ждет столкновение, от которого невозможно уклониться;
7. Пропустите мимо идущих прохожих и только потом совершайте спуск с горки;



В последнее время большую популярность среди детей и взрослых приобрели надувные санки (тюбинги).



Тюбинги - надувная круглая камера в чехле с усиленным дном и ручками. Чехол для камеры сделан из прочного материала (полиэстер, нейлон, ПВХ-ткани с ударо- и морозостойким покрытием), а участки, испытывающие максимальную нагрузку, дополнительно усиливаются капроновой лентой.

Чтобы избежать травм при катании на тюбинге, нужно придерживаться простых правил:
1. Кататься только на специально подготовленных трассах со снежной поверхностью;
2. Склон для катания не должен быть больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения;
3. Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите ее на предмет наличия ям, бугров, камней и прочих «препятствий», представляющих опасность для жизни и здоровья;
4. Кататься на тюбингах стоит сидя.

О чем еще нужно помнить, катаясь на тюбинге?

Используйте надлежащее оборудование - не катайтесь на подручных средствах вроде картона или полиэтилена.

Выбирайте тюбинги по росту и весу:
1. Маленький (S) - на рост до 110 см, диаметр 80-85 см;
2. Средний (M) - на рост до 140 см, диаметр 90-100 см;
3. Большой (L, XL) - на рост до 170 см, диаметр 105 - 115 см; на рост до 200 см, диаметр 120-125 см.

Одевайтесь соотвественно - надевайте удобную и непромокаемую верхнюю одежду, которая не допустит возникновения обморожения и переохлаждения.

Всегда носите шлем - он убережет от травм головы и в целом сделает падение менее болезненным.

Катайтесь на тюбингах в дневное время - видимость в дневное время суток значительно лучше.

Что нельзя делать, катаясь на тюбинге!

1. Кататься на тюбингах совместно с владельцами железных санок;
2. Съезжать с горки «паровозиком», сцепив несколько тюбингов;
3. Садиться компанией на тюбинг, рассчитанный на одного;
4. Съезжать с обледенелых склонов и трамплинов;
5. Отпускать ручки во время спуска;
6. Кататься стоя или лежа на животе;
7. Тормозить ногами при спуске;
8. Нельзя кататься в состоянии алкогольного опьянения;
9. Нельзя кататься вдвоем с ребенком, поскольку невозможно контролировать ситуацию: держаться одной рукой за ручку, а другой удерживать ребенка.

Соблюдение этих простых правил позволит вам сохранить здоровье и сделать ваш отдых максимально комфортным.



Автор: заведующий редакционно-издательским отделом городского Центра здоровья **Баландина Е.А.**

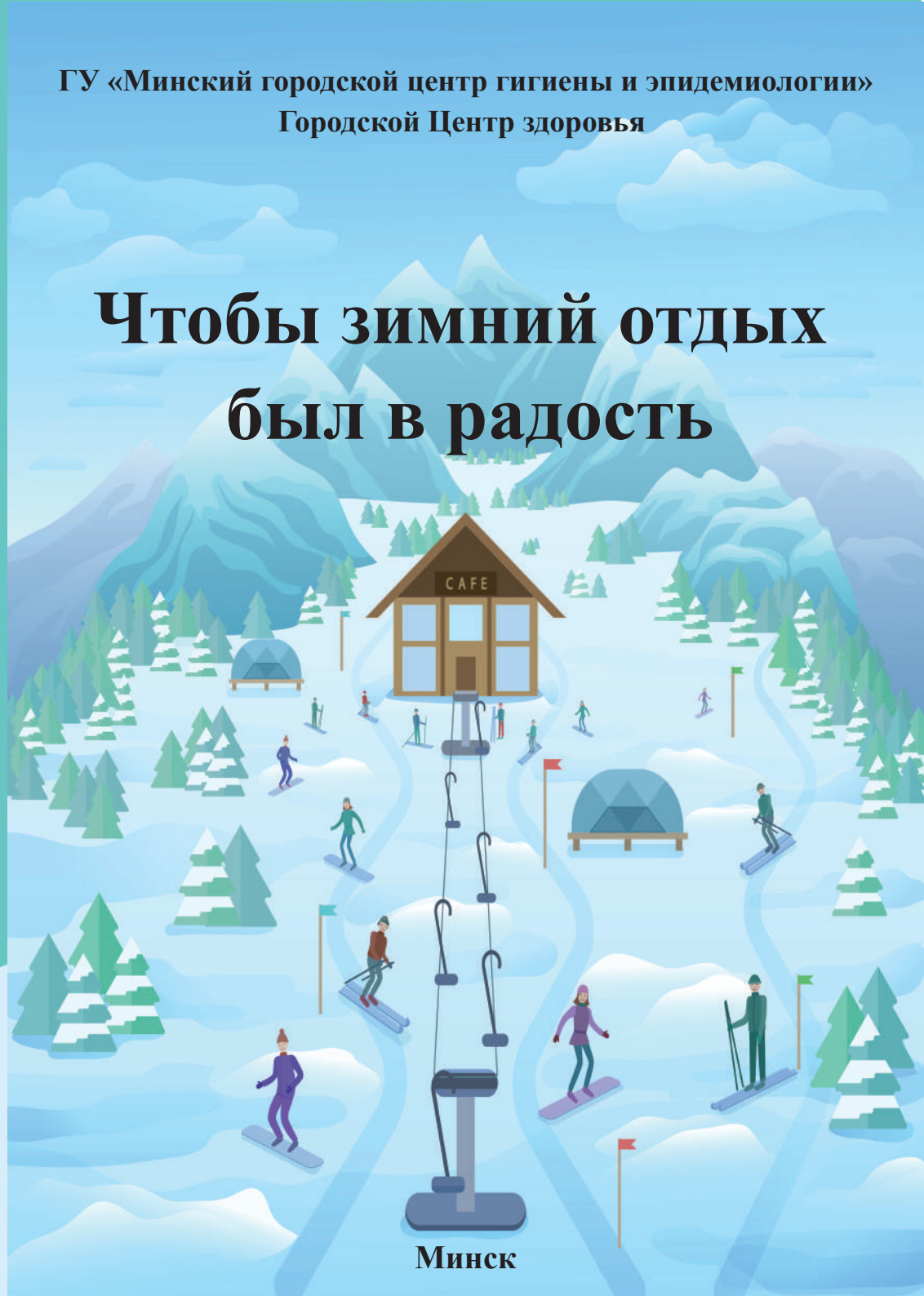
Художественное оформление: художник городского Центра здоровья **Тарасова В.В.**

Работа над текстом: редактор городского Центра здоровья **Кравченко Д.О.**

Ответственный за выпуск: заведующий городским Центром здоровья **Кавриго С.В.**

ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии»
Городской Центр здоровья

Чтобы зимний отдых был в радость



Минск