

Правила катания с горки

1. Выбираем горку

Горка не должна заканчиваться автомобильной дорогой, водоемом (вдруг там лунка или лед тонкий) или забором.

Склон должен быть плавным, выходящим на площадку без деревьев, камней и других препятствий. Обратите внимание, чтобы на поверхности трассы не было осколков стекла, торчащих камней, коряг, трамплинов или других предметов, которые будут препятствовать движению санок и могут причинить травму.

Нельзя долго находиться на проезжей части склона или подниматься по ней: после спуска с горки встаньте с санок, оглянитесь назад и отойдите в сторону.

2. Экипировка

Лучшая одежда для катания на санках – это «дутые» штаны и куртки. Такая одежда не даст сильно вспотеть и сможет смягчить удар при падении.

Обувь должна быть прочная и удобная с высоким и плотным голенищем и специальной прорезиненной подошвой.

Чтобы избежать переохлаждения или обморожения рук, наденьте перчатки, а на голову обязательно теплую шапку.

3. Картонка, санки или «ватрушка»?

Пластиковая ледянка в форме груши с длинной ручкой на конце. На ней можно быстро скатиться по накатанной или ледяной горке, при этом будет удобно рулить и тормозить. Ледянка в виде тарелки может нестись с очень большой скоростью даже на рыхлом снегу, поэтому для пугливых она не подойдет.

Санки. Не стоит покупать тяжелые модели, ведь ребенку не только ехать на них вниз, но и нести наверх. Это не самый безопасный вариант, ведь ребенок может случайно согнуть ногу во время движения, и подвернуть её.

«Ватрушка» – это надутая камера в прочном пластиковом чехле. На трамплинах она сильно пружинит, поэтому существует риск удариться копчиком или вовсе вылететь с неё, но по сравнению с санками, где можно травмировать ноги или копчик, слишком быстрыми и травмоопасными снегокатом и ледянкой, «ватрушка» хоть и достаточно быстро едет, но амортизирует и бережет ребенка от травм. Главное, чтобы горка была без больших камней и трамплинов. Её перед катанием нужно тщательно проверить.

4. Правила безопасности во время катания

Во время катания нужно крепко держаться руками за поручни санок.

Необходимо обязательно соблюдать дистанцию между своими и едущими впереди санками, чтобы предупредить столкновение.

Не связывайте несколько санок между собой.

Не испытывайте судьбу, съезжая стоя на ногах или коленях, лежа на животе или сидя против движения.

Подниматься на горку нужно как можно дальше от спуска, чтобы никто не мог сбить с ног.

Если столкновение с другими санками неизбежно, лучше выпрыгнуть из санок и правильно упасть (на бок, перекатившись на спину, прижав подбородок к груди, чтобы сберечь голову).