

## Санки, ледянки и тюбинг: что нужно знать

Санки, ледянки и тюбы одинаково хорошо подходят для катания с горок, но различаются по некоторым характеристикам, в том числе и по степени безопасности. Самое безопасное устройство для спуска — санки, наиболее сложны в управлении тюбы. Ледянки хороши легкостью и низкой ценой, но немного проигрывают санкам по безопасности — контролировать ледянку сложнее, чем сани.

Однако чтобы катание на ледянках с горки принесло только позитивные эмоции нужно учесть некоторые требования безопасности.

### Как безопасно кататься на ледянке с горки

Специалисты подготовили ряд простых правил, которые помогут существенно повысить безопасность ребенка во время катания на ледянке:

Нельзя кататься на ледянке со склона, который выходит на проезжую часть.

Прежде чем кататься на ледянке с горки, следует убедиться, что на пути следования малыша не будет трамплинов, кочек, деревьев. Ведь этот детский транспорт не может похвастаться хорошей амортизацией.

Ноги во время спуска следует держать полусогнутыми и ни в коем случае не ставить их перед собой на ледянку.

Прежде чем разрешить карапузу скатиться с горки, следует убедиться, что трасса свободна, и никто не собирается ее пересекать.

Важно предварительно изучить, как нужно правильно скатываться с ледянки на бок в случае непредвиденной ситуации. Малыш должен уметь группироваться и сохранять спокойствие.

Эти простые правила помогут ответить на вопрос, как кататься на ледянке правильно. Если им следовать – движение с горки пройдет без травм и с максимальным удовольствием для ребенка. Это очень важно, ведь горка – место повышенной опасности. Однако без нее детские зимние забавы будут уже не те.



### **Как сделать катание на ледянке безопасным:**

- для ровных ледяных горок подходят простые овальные ледянки с одной ручкой, для снежных склонов — ледянки-тарелки или ледянки-корытца с двумя ручками и углублениями для ног;
- не используйте ледянки в форме тарелки или корытца на ледяных горках — на скользкой поверхности такие ледянки становятся неуправляемыми;
- для катания на ледянке выбирайте только ровные горки, без трамплинов, чтобы избежать травмы спины.

### **Правила безопасного катания на санках:**

- если ребёнку меньше 5 лет — выбирайте горку для катания без крутого спуска;
- напомните ребёнку, что во время спуска нужно крепко держаться за санки руками;
- расскажите ребёнку, что нельзя спускаться на санках стоя, лежа или сидя против движения.



# Безопасная зима

Памятка для родителей



## **Безопасность при катании на санках**

- Прежде чем ребенок сядет на санки, проверьте нет ли в них неисправностей
- Если санки оснащены ремнями безопасности, обязательно пристегните ребенка
- Не разрешайте ребенку прыгать с трамплинов на санках, так как это может привести к травмам
- Всегда следите за ребенком во время катания на санках. Ребенок всегда должен находиться в поле Вашего зрения
- Если при катании ребенка на санках Вам необходимо перейти дорогу, обязательно высадите ребенка из санок
- Не катайтесь с ребенком вместе на одних санках
- Расскажите ребенку, что на горках нужно вести себя аккуратно и дисциплинированно, соблюдать очередь при спуске
- Убедитесь в безопасности горки. Внимательно изучите местность, проследите за тем, чтобы горку не перекрывали деревья, кусты, столбы уличного освещения, заборы.
- Катайте ребенка с маленьких пологих горок
- Запретите ребенку кататься с горки стоя
- Запретите ребенку кататься с горок, которые расположены рядом с дорогой, водоемами
- Научите ребенка правильно падать: во время падения нужно стараться перевернуться на бок, согнув и поджав колени

**При чрезвычайной ситуации звоните  
101 (со стационарного телефона)**

### Меры предосторожности при катании на «ватрушках» (тюбинг):

- для катания на тубах подходят не слишком крутые горки — тубы легкие, и ребёнок может не справиться с управлением;
- объясните ребёнку, что столкновение на «ватрушке» с другими детьми может привести к травмам — пусть скатывается на тубе тогда, когда риск столкнуться минимален;
- будьте поблизости с горкой, если пришли покататься на «ватрушке» с маленьким ребёнком.

**Совет родителям.** Ледяной ребёнок может научиться управлять в 3 года, санками — с 4 лет, «ватрушкой» — с 6 лет.

