Во время зимних катаний на санках, надувных ватрушках и ледянках не стоит забывать об опасностях скоростных спусков. С начала зимы в РНПЦ неврологии и нейрохирургии с тюбинговыми травмами обратились более 100 человек, 35 из них госпитализировали. Как и на чем безопасно кататься с горки?

Перед тем, как выйти на горку, врачи-травматологи рекомендуют приобрести надежное защитное снаряжение: наколенники, напульсники, налокотники, наплечники. Обувь должна быть прочной и без высокого каблука.

Горку рекомендуется выбрать покатую, без трамплинов и вдали от дорог. Садиться на санки, ледянки или на тюбинг нужно как на стул - откидываясь назад и согнув ноги в коленях. Нельзя прыгать на снаряды с разбегу, лежать на них, а также ездить друг за другом.

Правила поведения на оживлённой горе:

1. Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.

2. Не съезжать, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.

3. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползать или откатываться в сторону.

4. Не перебегать ледяную дорожку.

5. Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.

6. Стараться не съезжать спиной или головой вперёд (на животе), а всегда смотреть вперёд, как при спуске, так и при подъёме.

7. Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.

8. Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек т.д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.

9. Избегать катания с горок с неровным ледовым покрытием.

10. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом в службу экстренного вызова 103.

11. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, немедленно прекратить катание.

Обычные «советские» **санки** отлично подходят для любых снежных склонов. Можно рулить и тормозить ногами. Завалиться на бок, чтобы избежать опасного столкновения, тоже довольно легко и безопасно.

Ледянка пластмассовая. Самое простое и дешёвое приспособление для катания с горок зимой. Предназначены они для одиночного катания по ледяным и накатанным снежным склонам. Рассчитаны ледянки для детей от 3-х лет, т.к. малышам трудно ими управлять. Ледянка в форме тарелки становится неуправляемой, если сесть в неё с ногами.

Ледянка-корыто очень неустойчива, при малейшей неровности норовит завалиться на бок — таким образом, подлетев на трамплине, приземлиться можно вниз головой. Ледянки не рассчитаны на трамплины или любые другие препятствия, т.к. любой резкий подскок на горке чреват неприятными последствиями для копчика и позвоночника ездока.

Снегокат. Ни раз были замечены случаи, когда снегокаты цеплялись передним полозом за препятствие (корень дерева, бугорок снега) и переворачивался. Со снегоката трудно слезть на большой скорости, а скорость это транспортное средство развивает немалую на любом склоне и разгоняется быстро. Тормоза расположены спереди, что повышает риск перевернуться через голову при попытке резко затормозить. Если взрослый

едет с высокой горы вместе с ребёнком, посадив малыша спереди, рулить, тормозить и эвакуироваться в случае опасности им будет очень трудно.

Тюбинги (ватрушки). В последнее время надувные санки всё чаще встречаются на наших горках. Как только скорость движения возрастает, ватрушка становится довольно опасной. Разгоняются ватрушки молниеносно, и скорость развивают выше, чем санки или снегокат на аналогичном склоне, а соскочить с ватрушки на скорости невозможно. На ватрушках нельзя кататься с горок с трамплинами - при приземлении ватрушка сильно пружинит. Даже если не слетишь, можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника.

Внимательно относитесь к выбору горки и средств для катания. Соблюдайте эти простые правила, и вы получите море удовольствия и укрепите свое здоровье!