**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИ КАТАНИИ С ГОРОК. ЛЕД: МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.**

Горку нужно выбирать покатую, без трамплинов, вдали от дорог, столбов, деревьев и иных искусственных или естественных препятствий.

Перед тем, как выйти на горку, рекомендуется использовать надежное защитное снаряжение: наколенники, налокотники, шлем.

Обувь должна быть прочной и без высокого каблука. Садиться на санки, тюбинги или ледянки нужно как на стул, откидываясь назад и согнув ноги в коленях.

Нельзя прыгать на снаряды с разбегу, лежат­ь и стоять на них, а также кататься друг за другом или друг на друге.

***Правила поведения на ож­ивленной горке:***

1. Запрещается подниматься­ на горку там, где навстречу скатываются другие.   
2. Не съезжать, пока не отошел в сторону предыдущий спускающийся.   
3. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползать или откатываться в сторону.

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

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

6. Избегать катания с горок с неровным ледовым покрытием.   
7. При получении кем-то травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить об этом в службу экстренного вызова 103.   
8. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии немедленно прекратить катание.

**КАТАНИЕ НА ТЮБИНГЕ**

**Возможная опасность:**

1. Тюбинги способны РАЗВИВАТЬ БОЛЬШУЮ СКОРОСТЬ и ЗАКРУЧИВАТЬСЯ ВОКРУГ СВОЕЙ ОСИ ВО ВРЕМЯ СПУСКА.

Как только скорость движения возрастает, ватрушка становится довольно опасной: разгоняются ватрушки молниеносно, и скорость развивают выше, чем санки или снегокат на аналогичном склоне, а спрыгнуть с ватрушки на скорости невозможно. При закручивании тюбинга, человек в нем сидящий перестанет ориентироваться в пространстве.

2. Тюбинги АБСОЛЮТНО НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ и НЕ ОБОРУДОВАНЫ ТОРМОЗНЫМ УСТРОЙСТВОМ. ЛЕТЯЩИЙ НА ВЫСОКОЙ СКОРОСТИ, БЕЗ ВОЗМОЖНОСТИ ЗАТОРМОЗИТЬ ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК ПОДОБЕН АВТОМОБИЛЮ, С ОТКАЗАВШИМИ ТОРМОЗАМИ.

3. На тюбингах НЕЛЬЗЯ кататься с горок с трамплинами при приземлении ватрушка сильно пружинит, можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника.

4. НЕЛЬЗЯ ПРИКРЕПЛЯТЬ ТЮБИНГИ ДРУГ К ДРУГУ ВЕРЁВКОЙ, они могут перевернуться, В ВЕРЁВКЕ МОЖЕТ ЗАСТРЯТЬ КАКАЯ-ЛИБО ЧАСТЬ ТЕЛА.

5. ОПАСНО САДИТЬСЯ НА ТЮБИНГ ВДВОЁМ И БОЛЕЕ, из него можно вылететь.

**Правила безопасности при катании на тюбинге**

1. Кататься только на специально подготовленных трассах со снежной поверхностью.

2. Склон для катания должен быть с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Не следует кататься на тюбингах по склонам, поросшим деревьями.

3. Нельзя кататься с горок с трамплинами при приземлении она сильно пружинит.

4. Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите, нет ли там ее на ям, бугров, торчащих кустов, камней, ограждений, и всего того, что может представлять опасность для жизни и здоровья.

5. СТРОГО СОБЛЮДАТЬ ДИСТАНЦИЮ между спусками по склону. НАЧИНАТЬ ДВИЖЕНИЕ НА ТЮБИНГЕ СВЕРХУ РАЗРЕШАЕТСЯ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ПРЕДЫДУЩИЙ ПОСЕТИТЕЛЬ НА ТЮБИНГЕ ЗАКОНЧИЛ СПУСК.

6. Кататься на санках-ватрушках следует сидя. Не пытайтесь кататься на тюбинге стоя или прыгая, как на батуте.

7. Нельзя кататься на тюбинге вдвоем с ребенком: невозможно контролировать ситуацию, когда одной рукой приходится держать ребенка, а другой тюбинг.

8. Никогда не привязывайте надувные санки к транспортным средствам.

**Какие травмы чаще всего получают при катании на тюбинге?**

Когда человек теряет ориентир, у него нарушается координация и возникают высокоамплитудные движения в суставах. Отсюда травмы верхних конечностей и шейные миозиты, когда происходит резкий рывок головы, кроме того, можно получить перелом позвоночника.

Еще варианты травм это сотрясения мозга, переломы конечностей, перелом костей таза, причем такой, что порой требует оперативного лечения. Наиболее частые травмы, которые получают на ватрушках, требуют госпитализации.

**ЛЕД: МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

Прежде чем сойти с берега на лед, необходимо внимательно осмотреться, наметить маршрут движения, выбирая безопасные места.

Не ступайте на лед, не определив его прочности. Лучше всего идти по проложенной тропе.

Не проверяйте прочность льда ударами ноги. Двигаясь по льду, проверяйте его прочность палкой.

Помните, что надежный лед – прозрачный, с зеленоватым оттенком, толщиной не менее 7 сантиметров.

Опасно выходить на лед в оттепель. Не следует спускаться на лед в незнакомых местах, особенно с обрывов.

Двигаться по льду надо осторожно, внимательно следить за его поверхностью, обходить опасные и подозрительные места.

Следует остерегаться площадок, покрытых толстым слоем снега: под снегом лед всегда тоньше, чем на открытом месте.

Особенно осторожным нужно быть в местах быстрого течения и выхода родников, вблизи выступающих на поверхность кустов, осоки, травы, в местах впадения в водоемы ручьев и сброса теплых сточных вод промышленных предприятий.

Не собирайтесь большими группами – лед может провалиться на значительной площади. При движении группой соблюдайте дистанцию 5-6 метров.

Не выходите на лед в темное время суток и при плохой видимости.

**Если Вы все-таки провалились под лед…**

1.     Не паникуйте. Спасение на 90% зависит от уверенности и психологического состояния провалившегося под воду.  Если поблизости есть люди – зовите на помощь.

2.     Старайтесь не уходить под воду с головой.

3.      Передвигайтесь к тому краю полыньи, откуда идет течение. Добравшись, постарайтесь налечь грудью на край льда и, закинув ногу, выбраться на лед. Даже если лед  обламывается, не оставляйте попыток.

4. Когда  основная часть туловища окажется на льду, отползите или откатитесь подальше от полыньи. Медленно и осторожно ползите до безопасного места, возвращайтесь обратно по своим следам.

5.  Выбравшись на сушу,  снимите и отожмите промокшую одежду. Двигайтесь и делайте силовые упражнения, разведите костер. Вызывайте скорую помощь.

#### ****Если Вы стали свидетелем того, как кто-то провалился под лед:****

- оказывая помощь провалившемуся под лед человеку, будьте осторожны, чтобы спасать не пришлось двоих.

- не паникуйте и подумайте, что можете сделать и в ваших ли это силах. Возможно, лучшим решением будет позвать на помощь более опытного человека.

- вооружитесь палкой, шестом, веревкой или доской и осторожно ползите к полынье, равномерно распределяя вес вашего тела по поверхности,  толкая спасательное средство перед собой.

- приблизившись на максимально возможное безопасное расстояние к полынье, протяните пострадавшему палку, шест или бросьте веревку.

- когда начнете вытягивать пострадавшего, попросите его работать ногами: так будет легче вытащить его из полыньи.

-вытащите пострадавшего в безопасное место и окажите первую помощь, необходимую при переохлаждении организма. Вызовите скорую помощь.