

# **Памятка для родителей**

## **«Правила безопасности при катании с горок»**

### **Общие правила безопасности при катании с горок**

1. С малышом младше 3 лет не стоит идти на оживлённую горку, с которой катаются дети 7-10 лет и старше.
2. Если горка вызывает у вас опасения, сначала прокатитесь с неё сами, без ребёнка - испытайте спуск.
3. Если ребёнок уже катается на разновозрастной “оживлённой” горке, обязательно следите за ним. Лучше всего, если кто-то из взрослых следит за спуском сверху, а кто-то снизу помогает детям быстро освобождать путь.
4. Ни в коем случае не используйте в качестве горок железнодорожные насыпи и горки вблизи проезжей части дорог.
5. Не оставляйте детей одних, без присмотра. Будьте рядом с ними во время всего процесса катания.
6. Малышей лучше катать с маленьких пологих снежных горок в немногочисленных местах, при отсутствии деревьев, заборов и других препятствий.
7. Перед катанием лучше всего надеть на ребенка налокотники, наколенники и шлем.



## Правила поведения на оживлённой горке

1. Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями, 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 отползть 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 112.

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



## **Средства для катания с горок**

На сегодняшний день в вопросе выбора средств для катания с горок царит многообразие.

Делая выбор в пользу одного из них, прежде всего, обратите внимание на его безопасность для ребенка в случае непредвиденного падения, столкновения с крупным объектом и т.д.

### **Ледянка пластмассовая**

Рассчитана на детей от 3-х лет, малышам младшего возраста трудно ими управлять.

Самое простое и дешёвое приспособление для катания с горок зимой.

Предназначены они для одиночного катания по ледяным и накатанным снежным склонам.

#### **Возможная опасность:**

-ледянка в форме тарелки становится неуправляемой, если сесть в неё с ногами;

-ледянки не рассчитаны на трамплины или любые другие препятствия, т.к. любой резкий подскок на горке чреват неприятными последствиями для копчика и позвоночника ездока;

-ледянки в виде тарелки или корыта развивают очень большую скорость даже на рыхлом снегу, поэтому для маленьких и пугливых детей они не подходят;

-могут стать неуправляемыми на большой горке;

-могут заваливаться на бок и закручиваться;

Среди пластиковых ледянок наиболее безопасный вариант - ледянка в форме груши с длинной ручкой на конце. На ней можно быстро скатиться по накатанной или ледяной горке, при этом удобно рулить и тормозить.

## **Санки**

Рассчитаны на одного-двух малышей возрастом от 4 до 10 лет.

Обычные санки подходят для снежных склонов.

Можно рулить и тормозить ногами.

Чтобы избежать опасного столкновения лучше всего завалиться на бок.

Для катания с горок предпочтительнее санки. Несмотря на всю их жесткость, есть возможность контролировать направление движения.

Позволяют принимать более анатомическую сидячую позу, по сравнению с другими средствами для катания, что обеспечивает меньшую вероятность возникновения сгибательного механизма травм, без удара, но с резким сгибанием туловища.

**Возможная опасность:**

- следить за тем, чтобы ребенок не запутался ногой в полозьях во время движения или слезая с санок.



## Снежокат

Рассчитан на одного-двух малышей возрастом от 5 до 10 лет.

### **Возможная опасность:**

- снежокаты могут цепляться передним полозом за препятствие (корень дерева, бугорок снега) и переворачиваться;
- со снежоката 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.





## Ватрушки

Рассчитаны на возраст когда ребенок дотягивается до ручек и крепко за них держится.

Ватрушка лёгкая и отлично едет даже по совсем не накатанной горке.

Лучше всего кататься на ватрушках с пологих снежных склонов без препятствий в виде деревьев, других людей и т.п.

### **Возможная опасность:**

- 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, можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника;

- могут закручиваться вокруг своей оси во время спуска;
- неуправляемы и не оборудованы тормозным устройством;

**Хороший вариант “ватрушки” - маленькая надувная ледянка (примерно 50 см в поперечнике) - завалиться на бок (слезть) легко.**



## **Какие травмы чаще всего получают дети**

### **при катании с горок**

Когда человек теряет в ориентировке нарушается координация и возникают высокоамплитудные движения в любых суставах организма. 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 даже требует оперативного лечения.

Наиболее частые травмы, которые получают на “ватрушках” как раз те, что требуют госпитализации.

Все это - результат катания на различных неуправляемых средствах.

По данным отделения травматологии и ортопедии Детской областной больницы подавляющее количество повреждений позвоночника, полученных в зимний сезон были получены детьми именно после катания на "ватрушках".

### **Советы от детских травматологов**

- Всегда лучше перестраховаться и обратиться к врачу, даже если вам кажется, что травма у ребенка не опасная;
- Не стоит ждать несколько дней и выбирать удобное время для визита;
- Если родители не знают, как действовать, лучше посоветоваться с врачом: вызывайте скорую – опишите подробно, что случилось, и спросите, как лучше поступить;
- В некоторых случаях поднимать ребенка опасно для его здоровья, если есть подозрения что травма довольно сильная, лучше оставить ребенка в лежачем положении, аккуратно переместив его в безопасное место до приезда скорой, чтобы ребенок не замерз, подстелите под него теплые вещи.