

УРА!!! СНЕЖНАЯ ГОРА!!!

Основные правила безопасности при катании на природных снежных (ледяных) горах

1. Прежде чем приступить к катанию, нужно сначала тщательно обследовать ледяную (снежную) гору на предмет отсутствия каких либо посторонних и травмоопасных предметов (земляных выступов, коряг, камней, кусков льда и т.д.), чтобы в момент скатывания не произошла авария могущая привести к несчастному случаю.



2. Спуск с горы не должен заканчиваться поблизости от пешеходной тропы, водоёма, проезжей части.

3. При использовании механизмов необходимы защитные приспособления (шлем, перчатки, наколенники, очки и т.д.), наличие медицинской аптечки **ОБЯЗАТЕЛЬНО!!!**

4. Есть такой вид зимнего спорта — скелетон, в котором, скатывание с горы происходит в специально оборудованном ледяном жёлобе, лёжа на санях вперёд головой. В нашем случае это совершенно недопустимо: на санях необходимо расположиться ногами вперёд с упором в переднюю скобу, крепко держась руками за боковые перекладки саней, желательно в положении сидя (тем более что многие сани имеют спинку). Необходимо соблюдать интервал во время скатывания, чтобы не происходили столкновения и наезды, так как катающихся бывает большое количество. Забираться на гору для повторного скатывания необходимо в безопасном месте, чтобы опять же не было опасных, встречных столкновений.

5. Бывают такие горы, где спуск имеет ледяную основу и на ней большое количество людей, использующих пластиковые сиденья, картонки для лучшего скольжения. Правила безопасного катания примерно такие же:

- ногами вперёд;
- соблюдать интервал;
- подъём на гору в безопасном месте.

6. Если же на этих горках катаются на санях и снежокатах, то соблюдение интервала и осторожности становится особенно необходимо. Нужно предупредить тех, кто катается на механизмах, чтобы они были внимательнее и делали это на безопасном расстоянии.

7. Последний совет: Если вам доведётся оказаться рядом с, так называемыми «экстремалами», людьми, которые обладают, помимо бесстрашия и безрассудства, отменным вестибулярным аппаратом и определённой физической подготовкой (умение падать, группироваться), катающимся, бывает с очень высоких ледяных гор «на своих двоих», держитесь от них подальше — здоровее будете, так как таким советовать соблюдать технику безопасности бесполезно.



Будьте здоровы!!!