

## Памятка по безопасному катанию со снежных горок

### 1 шаг

Горки – это наклонная поверхность естественного или искусственного происхождения. Размеры гор и горок для катания весьма разнообразны: от горки на детской площадке длиной в 2 метра, до гор рельефной местности с трассами для санок и снегокатов и подъемниками (там же катаются горнолыжники). Выбирать место для катания с горы нужно в зависимости от возраста и степени подготовки. А еще горки бывают ледяными и снежными. Снежная горка помягче, катиться с нее можно аккуратнее. Ледяная горка быстрая и жесткая, так разгоняет катающегося, что только держись!

### 2 шаг

На чем кататься с горок? Транспортные средства для катания с гор весьма разнообразны. Санки, ледянки всевозможных форм и размеров, тубинги, надувные ватрушки или бублики, снегокаты и разные подручные средства, которые можно использовать для катания (для этой категории используют картон, линолеум, прочный целлофан, фанеру и др.). Самые отчаянные катятся прямо на ногах или на пятой точке.

### 3 шаг

И еще очень важно подготовиться к катанию с горы. Выбирайте горки, которые не выходят своим скатом на дорогу или улицу, по которой ездят машины. Трассу, по которой вы будете катиться, не должны перекрывать деревья, кусты, столбы уличного освещения или заборы, иначе, столкнувшись с ними, можно вылететь из седла и получить травму.

### 4 шаг

Посмотрите, чтобы ваше снегокатное средство было исправно, управляемо и удобно, чтобы из него не торчали какие-либо детали, которые могут зацепиться по дороге во время спуска. Для справки: ледянки и тубинги самые неуправляемые средства для катания с горок, а стало быть, самые травмоопасные.

Да и придется стоит по-спортивно, если вы решили, как следует прокатиться: обувь без каблуков, перчатки или варежки, лыжные брюки и шапка (не исключено, что вы улетите с сугроб). Если горки серьезные, то можно обезопасить себя шлемом, наколенниками и налокотниками.

### 5 шаг

Если вы пришли на профессиональные горки, прежде чем выпустить вас на трассу, вас должны проинструктировать, как пользоваться средством для катания с горы и какая вас ждет трасса. В любом случае садиться на санки, ледянки или на тубинг нужно как на стул, откинувшись назад, согнув ноги в коленях, и держаться за руль или ручки. Не стоит кататься лежа, особенно вперед головой или прыгать с разбегу, расквашенный нос никого не украсит. В состоянии алкогольного опьянения тоже тяжело контролировать процесс, в таком состоянии не стоит испытывать случай.

### 6 шаг

Еще немного о грустном: типичные травмы при катании с горок – ушибы в том числе и головы, переломы голеностопного, локтевого и лучезапястного суставов. Поэтому все-таки учтите все, что было сказано выше.

### 7 шаг

Катание с горок стало прародителем олимпийских видов спорта: бобслей, сани и скелетон. Румяные щечки, блеск в глазах и отличное настроение вам обеспечено!