**Как и на чем безопасно кататься с горки**

08.01.2019 | 15:29

[**f**](https://www.facebook.com/sharer.php?s=100&u=https%3A%2F%2Fwww.belta.by%2Finfographica%2Fview%2Fkak-i-na-chem-bezopasno-katatsja-s-gorki-14959%2F&t=%D0%9A%D0%B0%D0%BA%20%D0%B8%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%87%D0%B5%D0%BC%20%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%20%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%20%D1%81%20%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BA%D0%B8&p%5bimages%5d%5b0%5d=https%3A%2F%2Fwww.belta.by%2Fimages%2Fstorage%2Fphotonews%2F000048_1546950681_14959_big.jpg)[**vk**](http://vk.com/share.php?url=https%3A%2F%2Fwww.belta.by%2Finfographica%2Fview%2Fkak-i-na-chem-bezopasno-katatsja-s-gorki-14959%2F&title=%D0%9A%D0%B0%D0%BA%20%D0%B8%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%87%D0%B5%D0%BC%20%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%20%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%20%D1%81%20%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BA%D0%B8&description=%D0%93%D0%BE%D1%80%D0%BA%D1%83%20%D0%BD%D1%83%D0%B6%D0%BD%D0%BE%20%D0%B2%D1%8B%D0%B1%D0%B8%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%8E%2C%20%D0%B1%D0%B5%D0%B7%20%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%2C%20%D0%B2%D0%B4%D0%B0%D0%BB%D0%B8%20%D0%BE%D1%82%20%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B3%2C%20%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%B1%D0%BE%D0%B2%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D1%8C%D0%B5%D0%B2%20%D0%B8%20%D0%B8%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%B8%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%B8%D0%BB%D0%B8%20%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BF%D1%8F%D1%82%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D0%B9.&image=https%3A%2F%2Fwww.belta.by%2Fimages%2Fstorage%2Fphotonews%2F000048_1546950681_14959_big.jpg&noparse=true)[**ok**](http://www.odnoklassniki.ru/dk?st.cmd=addShare&st.s=1?&st._surl=https%3A%2F%2Fwww.belta.by%2Finfographica%2Fview%2Fkak-i-na-chem-bezopasno-katatsja-s-gorki-14959%2F&st.comments=%D0%9A%D0%B0%D0%BA%20%D0%B8%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%87%D0%B5%D0%BC%20%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%20%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%20%D1%81%20%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BA%D0%B8)[**t**](http://twitter.com/share?text=%D0%9A%D0%B0%D0%BA%20%D0%B8%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%87%D0%B5%D0%BC%20%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%20%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%20%D1%81%20%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BA%D0%B8&url=https%3A%2F%2Fwww.belta.by%2Finfographica%2Fview%2Fkak-i-na-chem-bezopasno-katatsja-s-gorki-14959%2F&counturl=https%3A%2F%2Fwww.belta.by%2Finfographica%2Fview%2Fkak-i-na-chem-bezopasno-katatsja-s-gorki-14959%2F)[**g**](https://plus.google.com/share?url=https%3A%2F%2Fwww.belta.by%2Finfographica%2Fview%2Fkak-i-na-chem-bezopasno-katatsja-s-gorki-14959%2F)[**m**](http://connect.mail.ru/share?url=https%3A%2F%2Fwww.belta.by%2Finfographica%2Fview%2Fkak-i-na-chem-bezopasno-katatsja-s-gorki-14959%2F&title=%D0%9A%D0%B0%D0%BA%20%D0%B8%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%87%D0%B5%D0%BC%20%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%20%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%20%D1%81%20%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BA%D0%B8&description=%D0%93%D0%BE%D1%80%D0%BA%D1%83%20%D0%BD%D1%83%D0%B6%D0%BD%D0%BE%20%D0%B2%D1%8B%D0%B1%D0%B8%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%8E%2C%20%D0%B1%D0%B5%D0%B7%20%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%2C%20%D0%B2%D0%B4%D0%B0%D0%BB%D0%B8%20%D0%BE%D1%82%20%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B3%2C%20%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%B1%D0%BE%D0%B2%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D1%8C%D0%B5%D0%B2%20%D0%B8%20%D0%B8%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%B8%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%B8%D0%BB%D0%B8%20%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BF%D1%8F%D1%82%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D0%B9.&imageurl=https%3A%2F%2Fwww.belta.by%2Fimages%2Fstorage%2Fphotonews%2F000048_1546950681_14959_big.jpg)

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.

Важно знать: катания на ледянках и тюбингах входят в число самых травмоопасных видов развлечений, т.к. контролировать скорость и направление движения на спуске невозможно.

**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.

Типичные травмы при катании с горки: повреждения голеностопного, локтевого и лучезапястных суставов, растяжения и разрывы связок.

Источник: по данным из открытых источников.