



ПРАВИЛЬНАЯ ЭКИПИРОВКА ДЛЯ КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ

Катание на коньках – любимая зимняя забава! Но как правильно экипировать ребёнка? Главное управление МЧС по Ульяновской области даёт 10 советов родителям

1. В зависимости от того, чем планируете занять ребёнка, выбирайте коньки хоккейные, фигурные или беговые. Делать это лучше, пользуясь рекомендацией профессионального тренера.

2. Не стоит приобретать пластиковые или раздвижные модели, так как они повышают вероятность получения травм, да и ноге в них очень некомфортно, а также тренеры убеждают, что в таких коньках нормально кататься научиться невозможно.

3. Самая распространённая ошибка родителей – покупка коньков на вырост, на несколько размеров больше. Неподходящие по размеру коньки очень травмоопасны! Детские фигурные коньки должны быть лишь на полразмера больше, чем обычная обувь, чтобы можно было надеть их на тёплый (но не слишком толстый) носок. Хоккейные детские коньки, как правило, выбирают на один размер больше.

4. При примерке и дальнейшем использовании коньков научитесь правильно их шнуровать, а особое внимание обратите на то, чтобы ноги у ребёнка в коньках стояли ровно, не болтались, а хорошо фиксировались, иначе нетрудно заработать травму голенища.

5. Обратитесь к специалистам, чтобы вам правильно заточили лезвия коньков.

6. Одежда для катания должна быть удобной, тёплой, лёгкой (идеально подходит спортивное термобельё), важно не перекутывать ребёнка. Если катайтесь под открытым небом, оденьте малыша легче, чем на обычную прогулку по улице. Помните, что одежда не должна стеснять движений, быть слишком длинной и цепляться за коньки, это тоже травмоопасно!

7. Рекомендуется надевать на руки

нетолстые, но мягкие и тёплые перчатки, чтобы смягчить неприятные ощущения от соприкосновения рук со льдом при падении и при этом не заработать обморожение.

8. Если ваш ребёнок будущий хоккеист, то необходимо приобрести специальный костюм и шлем, которые защитят не от падений, а от ударов шайбой и неприятных столкновений. А вот новичкам тренеры не советуют покупать наколенники и налокотники! Оказывается, толку от них мало, они жёсткие и при падении от боли и синяков не спасают, скорее наоборот увеличивают риск получения серьёзной травмы, а также мешают двигаться. Если очень уж боитесь падений, то зафиксируйте под одеждой у ребёнка на локтевых и коленных суставах куски поролона.

9. Не отправляйте ребёнка на каток одного, если он неуверенно стоит на коньках, первые походы на каток лучше проводить совместно. Во время первых катаний обязательно отработайте с ребёнком ряд элементарных упражнений: проход до края площадки боковым приставным шагом; приседания на месте; ходьбу вперёд, отрывая ноги ото льда; тренировку падений, научите ребёнка группироваться и падать на бок; тренировку самостоятельного скольжения и удержания равновесия. Помните, что без владения элементарными начальными навыками катания, отпускать ребёнка на лёд невероятно опасно!

10. Старайтесь подбирать подходящее время для катания. На катке не должно быть слишкомлюдно, ребёнка могут просто задавить. А также избегайте катаний при слишком холодной температуре.



ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА КАТАНИЯ НА САНКАХ-«ВАТРУШКАХ»



Вопреки привычному мнению, ставшее популярным катание на «ватрушках» (или тюбинг) может быть опас-

ным и непредсказуемым видом отдыха. В отличие от санок «ватрушки» способны развивать большую скорость и даже закручиваться вокруг своей оси во время спуска, являясь при этом практически неуправляемыми. Чтобы подобное развлечение приносило только положительные эмоции, необходимо соблюдать ряд правил.

Не следует перегружать «ватрушку». В характеристиках каждой модели указан максимально допустимый для неё вес. Опасно садиться на «ватрушку» вдвоём, из неё можно вылететь.

Также нельзя прикреплять «ватрушки» друг к другу «паровозиком», они

могут перевернуться.

Кататься на санках-«ватрушках» рекомендуется на склонах с уклоном

не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Не следует кататься по склонам, поросшим деревьями.

Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите её на наличие ям, бугров, торчащих кустов, камней. Последние могут серьёзно повредить «ватрушку», проколов или разрезав её. Также не стоит кататься на надувных санках по песку или щебню.

Нельзя кататься по поверхности с трамплинами или другими препятствиями, кататься в зоне работы снегоуборочной техники.

Санки-«ватрушки» развивают большую скорость, поэтому на склоне обращайте внимание на других катающихся. Перед началом спуска убедитесь, что перед вами нет никого из катающихся, особенно детей.

Кататься на «ватрушках» следует сидя. Не пытайтесь кататься стоя или прыгая, как на батуте.

Не привязывайте надувные санки к транспортным средствам: снегокатам, квадроциклам, автомобилям и т.д.

Не стоит кататься на «ватрушке» в состоянии алкогольного опьянения.

Соблюдая эти несложные правила, вы обезопасите себя и окружающих от возможных травм и повреждений.

ПЕШЕХОДАМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- ✓ прежде чем выйти на улицу, стоит обратить внимание на свою обувь;
- ✓ по улицам, покрытым слоем льда, передвигайтесь медленно;
- ✓ старайтесь избегать обледенелых участков, идите по песку, который насыпают на улицах. Наступайте на всю ступню, ноги слегка расслабьте в коленях. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками;
- ✓ старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью;
- ✓ пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами. При падении присядьте, чтобы снизить высоту падения;

ОСТОРОЖНО – ГОЛОЛЁД!

Если в прогнозе погоды даётся сообщение о гололёде, примите меры для снижения вероятности получения травмы!

✓ следует переходить дорогу только в разрешённых местах, желательно, особенно детям, иметь на одежде светоотражающие элементы. Не начинайте своё движение до полной остановки автотранспорта.

Основные затруднения в ненастную погоду возникают у водителей: ухудшается видимость, повышается скользкость дороги, обуславливая заносы и скольжение. Водителям следует быть предельно осторожными и внимательными на автодорогах, соблюдать правила дорожного движения и скорост-

ной режим, усилить контроль за техническим состоянием транспортного средства. По возможности отказаться от дальних поездок.

Прежде чем выехать на трассу, необходимо убедиться в соответствии состояния резины к условиям дорожного покрытия. При движении необходимо соблюдать скоростной режим, управлять транспортным средством осторожно, учитывая при этом интенсивность движения, особенности и состояние транспортного средства и груза, дорожные и природные условия.

Если вы оказались в чрезвычайной ситуации и вашей жизни угрожает опасность, звоните в службу спасения 01 или 112 по мобильному телефону (звонок бесплатный). Берегите себя и своих близких!