**Всегда носите шлем - он убережет от травм головы и в целом сделает падение менее болезненным.**

**Катайтесь на тюбингах в дневное время - видимость в дневное время суток значительно лучше.**

**Что нельзя делать, катаясь на тюбинге!**

**1. Кататься на тюбингах совместно с владельцами железных санок.**
**2. Съезжать с горки «паровозиком», сцепив несколько тюбингов.**
**3. Садиться компанией на тюбинг, рассчитанный на одного.**
**4. Съезжать с обледенелых склонов и трамплинов.**
**5. Отпускать ручки во время спуска.**
**6. Кататься стоя или лежа на животе.**
**7. Тормозить ногами при спуске.**
**8. Нельзя кататься в состоянии алкогольного опьянения.**
**9. Нельзя кататься вдвоем с ребенком, поскольку невозможно контролировать ситуацию: держаться одной рукой за ручку, а другой удерживать ребенка.**

**Соблюдение этих простых правил позволит вам сохранить здоровье и сделать ваш отдых максимально комфортным.**

**Автор: заведующий редакционно-издательским отделом городского Центра здоровья Баландина Е.А.**

**Художественное оформление: художник городского Центра здоровья Тарасова В.В.**

**Работа над текстом: редактор городского Центра здоровья Кравченко Д.О.**

**Ответственный за выпуск: заведующий городским Центром здоровья Кавриго С.В.**

**ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии»**
**Городской Центр здоровья**

# Чтобы зимний отдых был в радость

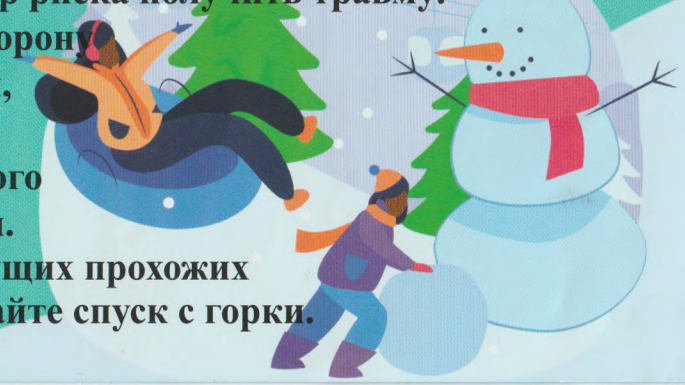
**Минск**

Зима - одно из самых красивых времен года, которое любят как взрослые, так и дети. Сложно себе представить зиму без активного катания на горках. Чтобы отдых был не только увлекательным, но и безопасным, необходимо внимательно относиться к выбору горок и средств для катания.

Если вы планируете свой отдых с маленькими детьми, то не стоит ходить на слишком переполненную людьми горку с крутыми склонами и трамплинами. В таком случае стоит отдать предпочтение горкам с небольшим уклоном и в отдалении от наиболее популярных горок. Если горка вызывает у вас опасения, сначала прокатитесь на ней сами, без ребенка.

Чтобы после отдыха остались только приятные воспоминания, не забывайте основные правила поведения на горке:

1. Не съезжайте с горки, пока предыдущий участник катания не отошел в сторону.
2. Не задерживайтесь внизу после спуска и сразу отходите в сторону.
3. Не перебегайте ледяную дорожку - ведь это только кажется, что можно успеть перебежать до того, как кто-то съедет.
4. Подниматься на горку только в месте подъема, оборудованном ступенями. Ни в коем случае не поднимайтесь на горку там, где навстречу скатываются другие люди.
5. Не катайтесь стоя на ногах или сидя на корточках - это дополнительный фактор риска получить травму.
6. Старайтесь уйти в сторону от ледяной поверхности, если впереди вас ждет столкновение, от которого невозможно уклониться.
7. Пропустите мимо идущих прохожих и только потом совершайте спуск с горки.



В последнее время большую популярность среди детей и взрослых приобрели надувные санки (тюбинги).

Тюбинги - надувная круглая камера в чехле с усиленным дном и ручками. Чехол для камеры сделан из прочного материала (полиэстер, нейлон, ПВХ-ткани с ударо- и морозостойким покрытием), а участки, испытывающие максимальную нагрузку, дополнительно усиливаются капроновой лентой.

Чтобы избежать травм при катании на тюбинге, нужно придерживаться простых правил:

1. Кататься только на специально подготовленных трассах со снежной поверхностью.
2. Склон для катания не должен быть больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения.
3. Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите ее на предмет наличия ям, бугров, камней и прочих «препятствий», представляющих опасность для жизни и здоровья.
4. Кататься на тюбингах стоит сидя.

О чем еще нужно помнить, катаясь на тюбинге?

Используйте надлежащее оборудование - не катайтесь на подручных средствах вроде картона или полиэтилена.

Выбирайте тюбинги по росту и весу:

1. Маленький (S) - на рост до 110 см, диаметр 80-85 см;
2. Средний (M) - на рост до 140 см, диаметр 90-100 см;
3. Большой (L, XL) - на рост до 170 см, диаметр 105-115 см; на рост до 200 см, диаметр 120-125 см.

Одевайтесь соотвественно - надевайте удобную и непромокаемую верхнюю одежду, которая не допустит возникновения обморожения и переохлаждения.