



Зимой многие из нас с удовольствием катаются с гор на санках различной конструкции (классические санки, ледянки, «ватрушки» и другие модели), а многие, особенно дети, катаются на любом материале, который может скользить, или предпочитают веселому спуску с горы катание на коньках, лыжах, сноубордах, снегоходах.

Чтобы развлечения на свежем воздухе зимой приносили радость и пользу для здоровья, следует помнить, какие опасности могут поджидать взрослых и детей на катке и горке, а также простые правила, позволяющие минимизировать эти опасности.

**Травма.** Пожалуй, это одна из наиболее частых причин, омрачающая наш отдых. Царапины, ушибы, растяжения, переломы – вот неполный перечень того, что можно получить при неудачном спуске с горы или одном неаккуратном движении на катке. Риск получения травмы можно минимизировать, если:

- не посещать каток и не кататься с горки в состоянии алкогольного опьянения;

- внимательно относиться к выбору горки и средств для катания. Совершенно не подходят в качестве горок дорожные насыпи, а также горки вблизи дорог и водоемов. Если идём на горку с детьми, лучше перед катанием испытать спуск самим, даже если горка кажется безопасной;

- не ходить с детьми младше 3-х лет на оживленную горку, с которой катаются много взрослых и подростков;

- соблюдать правила спуска и подъема на ледяную или снежную гору. Спускаясь, соблюдать дистанцию - не съезжать, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся. Не кататься «паровозиком», спиной вперёд, стоя или на корточках.

Подниматься на снежную или ледяную горку только там, где навстречу не скатываются другие люди.

Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек т.д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.

При катании на сноубордах, горных лыжах стоит придерживаться рекомендаций инструктора или тренера, иметь соответствующую экипировку, не поддаваться на манипулирования друзей и знакомых типа «Тебе слабо!»

Особую бдительность следует проявлять при катании на технических средствах. Кроме того, что должны быть тщательно проверены и соблюдены технические нюансы, нужно уметь управлять средством, не кататься в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, особенно в качестве рулевого. Кроме того, необходимо оценить рельеф местности, по которому планируется поездка, и выявить потенциально опасные участки.

При катании на коньках рекомендуем соблюдать следующие правила:

- следите, чтобы коньки не болтались, удобно сидели на ноге, были крепко зашнурованы;
- при выходе на лёд придерживайтесь бортика;
- выходя на лед, не спешите развивать скорость, сначала оцените его качество – поверхность льда должна быть без ям и бугорков;
- не катайтесь против потока людей, даже если Вы уверенно катаетесь на коньках.

**Обморожения.** Зимние забавы довольно часто приводят к обморожениям, ведь в кураже игры можно не заметить признаки обморожения. Чтобы этого не случилось, одевайтесь по погоде. Одежда должна быть теплой, но не сковывать движения. Одевайтесь многослойно – лучше несколько легких вещей, чем одну теплую. Обязательно надевайте шапку, теплые перчатки или варежки, шарф. Обувь носите теплую на толстой и гибкой подошве. Если стало жарко, выступил пот, ни в коем случае не раздевайтесь. Лучше сделайте перерыв и спокойно погуляйте.

При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, немедленно прекратите катание, пройдите в теплое помещение, при возможности выпейте горячий безалкогольный напиток.

Ни в коем случае не растирайте обмороженный участок снегом, так как снег может повредить кожный покров, занести инфекцию и усугубить обморожение.

**Инфекционные заболевания.** Зима - период подъема вирусных заболеваний, в том числе и вируса гриппа. Чтобы не провести выходные дни и новогодние каникулы, лежа в постели с температурой, следует отложить любое развлечение на свежем воздухе, если на улице сильный мороз или ветер. При малейшем недомогании лучше остаться дома. Если после активных игр захотелось пить – пейте только теплые напитки.

При катании на коньках в закрытом помещении лучше выбирать те дни, когда посетителей на катке будет немного - чем меньше людей, тем меньше шанс заболеть.

Уважаемые жители и гости Республики Алтай! Будьте внимательны и аккуратны в местах активного отдыха. Тогда зима принесёт вам только радость и отличное настроение.

В период новогодних каникул Роспотребнадзором по Республике Алтай осуществляется контроль санитарного состояния объектов спорта и отдыха.

Информация подготовлена по материалам сайта

ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения»

Роспотребнадзора и открытых источников