

4. Как правильно падать

Этому стоит учить детей. Вот вам несколько советов детям, которые хотят научиться падать.

- ✓ Лучше упасть, скатившись набок на горку, чем столкнуться с кем-то или чем-то.
- ✓ Падая, прижми руки к себе, а голову — к груди, и заваливайся набок.
- ✓ Ладони и локти не выставляй, чтоб задержать падение, лучше свернись в клубочек.
- ✓ Как можно быстрее отползай со склона, когда упал.
- ✓ А если упал и больно, не можешь встать?

Кричи, зови маму, папу, маши руками, если можешь. Прими помощь любого взрослого, который эвакуирует тебя со склона на край горки (но дальше требуй позвать родителей).

Стоит договориться с детьми об условных знаках на горке. К примеру, если ребенку нужна помощь, он может поднять руки над головой и махать ими, и вы к нему подойдете.

Горки прекрасны, многие дети их любят. Но чтобы дети получали от них только радость, мы, взрослые, должны быть разумными и внимательными.

И соблюдать правила безопасности на горке.



1. Про горки

Горка — это ровный, укатанный, расчищенный снежный склон. И ничто иное. Для малышей выбирайте невысокие короткие горки, где катаются только дети близких возрастов. Если у вас несколько детей, детям постарше придется кататься с малышами, соблюдая все правила безопасности (или один родитель идет на горку с маленькими, другой с большими).

Что является знаком того, что горка небезопасна и с нее лучше уйти?

Находящиеся рядом водоем, заборы, деревья, кусты, бордюр, детская площадка, дорога, пешеходная дорожка на выезде с горки. Это почти гарантированные травмы.

Трамплины. Они только для специально оборудованных спортивных склонов. Не для прогулок с детьми. На трамплинах, даже небольших, высок риск вылететь с ватрушки, снежоката, санок, отбить копчик при ударе.

Кочки, ямки, повороты, резкие изменения наклона (когда за одной горкой сразу начинается другая, более крутая) на склоне. Все это резко увеличивает риски упасть, отбить копчик, закрутиться на горке.

Горка просто слишком высокая и крутая, «взрослая», а вы с маленьким ребенком. Лучше найти горку «по возрасту».

Почему нельзя кататься с ребенком просто с середины взрослой горки?

Причина одна — и она проста. Когда вы отпускаете маленького ребенка (дошкольника, младшего школьника) вниз с небольшой скоростью, сверху уже летят более старшие дети, подростки и взрослые на снежокатах и ватрушках, и они просто не смогут ничего сделать, чтоб объехать вашего ребенка, не сбить его. Понимаете?

Когда лучше не кататься даже с хорошей правильной горки?

Когда на склоне очень много людей, все едут толпой — и подростки, и малыши, и взрослые. Ребенка могут запросто столкнуть, на него могут наехать так, что вы не успеете его выхватить из толпы. Лучше уйти с переполненной горки. И выбрать горку по возрасту.

Одновременно, без очередности, без соблюдения дистанции едут и на снежокатах, и на ватрушках, и на ледянках. Самая травмоопасная история. Когда катаются сцепками (ватрушка к ватрушке, ледянка к снежокату и так далее). Если в сцепке что-то случится хотя бы с одним участником, пострадать могут все в ней и многие вокруг.

2. Родители на горке

Всего пять простых правил:

- ✓ Дети как минимум до 12 лет (смотрите по ребенку) ходят на горку только со взрослыми.
- ✓ Никакого алкоголя, взрослые должны быть трезвы.
- ✓ Задача родителей — следить за очередностью катания наверху горки и за тем, чтобы дети внизу сразу уходили со склона.
- ✓ Если ребенок упал и не встает, не тратьте время на крики «что случилось?», сразу бегите к ребенку.
- ✓ Если рядом с вами что-то случилось с чужим ребенком, спросите, в порядке ли он, проследите, чтоб на него не наехали, зовите его родителей: «Чей тут малыш в красной курточке? Подойдите!».



Снегокаты

Управляемые. Но тяжелые, с острыми выступающими частями. С них легко упасть, ими легко кого-то травмировать при столкновении, причем травмы могут быть очень тяжелые, с открытыми ранами.

Снегокат — однозначно не для маленьких детей, управление им требует внимательности, сосредоточенности и умения быстро реагировать на опасные ситуации.

Правило то же, что для ватрушек: пока склон не освободился, следующий ребенок не едет, склон пологий, ровный, без трамплинов и кочек, с долгим выездом, и никаких сцепок, «поездов» и «давай вместе».

Снегокат тоже лучше всего использовать именно как транспорт, то есть перемещаться с ним из точки А в точку Б, а кататься с горки на более простых санях или ледянке.

Ледянки и санки

На них дети и должны кататься на горках за домом. Они развивают не очень высокую скорость, но достаточную, чтобы ребенок получил удовольствие. А еще с санок и ледянок легко падать — достаточно скатиться набок.



3. На чем кататься

Ватрушка, или тюбинг

Очень популярные и при этом самые скоростные и совершенно неуправляемые. И самые травмоопасные. В идеале на них катаются на организованных трассах, где есть соответствующие условия и — спасатели. Ребенок при этом должен быть не младше шести лет, а на его голове должен быть шлем.

Почему не нужно запускать ребенка на ватрушке с горки в парке или другом неорганизованном месте? Потому что на ватрушке очень легко сбить другого ребенка, ведь она неуправляема. Ребенок попросту не сможет совершить на ней такой же маневр, как, например, на санках — то есть отклониться от курса на идущего человека, резко затормозить и так далее.

Родители, внимание! Почему нельзя запускать детей на ватрушках сверху с больших, высоких, крутых и прочих недетских горок?

Потому что такая горка не предназначена для катания на ватрушках. Точка. Но если кому-то этого недостаточно, то вот подробности:

Ватрушка развивает очень высокую скорость, на большой крутой горе эта скорость сама по себе может напугать ребенка, у него может сбиться дыхание от потока воздуха, лицо может залепить снегом, это все дезориентирует ребенка, который и так не контролирует ситуацию.

Легкого ребенка может запросто выбросить из летящей с огромной скоростью ватрушки, а это неминуемые травмы. А если на горке есть еще люди, то ребенок полетит прямо под их ватрушки и снегокаты.

Не в правилах экспертов по безопасности запугивать людей, лучше устанавливать правила, но если бы все соблюдали правила на горках, не было бы каждую зиму столько несчастных случаев... Родители, просчитывайте, пожалуйста, риски, прежде чем что-то сделать!

Лучше всего катать ребенка на ватрушке на плоских поверхностях — например, пока вы идете в парк или как раз на горку. А вот там уже можно дать более безопасный «транспорт».