



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

11.11.2019 11:11

**Азбука безопасности. Правила безопасности для любителей зимних видов
активного отдыха**



Одними из популярных видов активного времяпровождения зимой являются катание с горок на «ватрушках» и санках-ледянках, катание на сноуборде и горнолыжный спорт. Но такие развлечения могут быть опасными и непредсказуемыми.

Чтобы такое развлечение приносило только положительные эмоции, Главное управление МЧС России по Амурской области призывает граждан соблюдать ряд правил.

При катании на «ватрушках» (тюбинг) и санках-ледянках.

Не следует перегружать «ватрушку». В характеристиках каждой модели указан максимально допустимый для нее вес. Опасно садиться на ватрушку нескольким людям сразу – из нее можно вылететь.

Также нельзя прикреплять «ватрушки» друг к другу паровозиком – они могут перевернуться.

Внизу склона должно быть достаточно места для торможения.

Прежде чем начать спуск по трассе, осмотрите ее: на ней не должно быть ям, бугров, торчащих кустов, камней. Они могут серьезно повредить «ватрушку», проколов или разрезав ее.

Перед началом спуска убедитесь, что перед вами нет никого из катающихся, особенно детей.

Откажитесь от катания в состоянии алкогольного опьянения.

Кататься следует сидя, не пытайтесь вставать или прыгать как на батуте.

Не привязывайте «надувные санки» к транспортным средствам: снегоходам, автомобилям и т.д.

При катании на сноуборде.

Выберите правильный склон для своего уровня катания.

Используйте защиту для запястий, наколенники и шлем, проверьте исправность креплений.

