

Катания на санках: правила безопасности

Одно из любимых развлечений детей и взрослых – кататься с горки на санках или ледянках. Этот вид прогулки многим по душе. Но, к сожалению, порой катание с горки заканчивается неприятностями...

Причина кроется как в неосторожности, так и в несовершенстве конструкции санок, и в непригодности городских горок для детских забав. Наибольшее распространение сейчас получили четыре вида санок:

ледянки (пластиковые или металлические), низкие пластиковые корыта с оштампованными полозьями, относительно высокие деревянные или металлические санки и снегокаты – санки с рулевым управлением. Ни одно из этих устройств не является безопасным.

Ледянки, особенно большие, сделанные в виде тазика, абсолютно неуправляемы. На широкой, покрытой льдом горке затормозить или изменить направление движения невозможно.

Поэтому, прежде чем отпустить ребенка кататься на горку, пойдите и посмотрите, что представляют собой склон и выкат с него – нет ли там опасных препятствий в виде камней и торчащих из земли металлических прутьев, железок.

Не упирается ли склон в забор. Травматологи отмечают: наиболее распространенные травмы у детей, катавшихся на ледянках, – ушибы, рваные раны мышц, голени, бедра и ягодиц, травмы головы, коленок и локтей.

Небезопасны и обычные металлические санки.

В рыхлом снегу они застревают, поэтому дети стараются найти укатанный или ледяной склон. А на льду 4-5 летним малышам управлять металлическими санками ничуть не проще, чем ледянками.

Ребята постарше как-то ухитряются справиться с таким экипажем, но часто выезжают на проезжую часть. В городах почему-то большинство горок, где катаются дети, выходят на мостовую. И каждую зиму подростки получают травмы, оказавшись на пути машин после спуска на санках с горы. А еще на металлических санках дети любят прыгать с небольших трамплинов. Занятие с виду вполне безобидное. Но травматологи предупреждают: такие прыжки часто становятся причиной травм позвоночника, сотрясения мозга и переломов предплечья.

В магазинах и на рынках сейчас большой выбор управляемых санок («Чук и Гек», «Армак»), а также масса их импортных аналогов. И действительно, на снегу они неплохо подчиняются седоку, но для катания по льду не годятся совершенно: на поворот руля не реагируют, а остановить их при помощи тормоза ребенку бывает очень трудно. Отсюда – падения, травмы, причем из-за высокой посадки это чаще всего травмы головы и рук.

Но наибольшую опасность представляют пластиковые санки-корыта.

На ледяном склоне они развивают сумасшедшую скорость! И при этом абсолютно неуправляемы!

Кроме того, при ударах о жесткие препятствия пластиковые корыта дают трещины и разламываются на длинные острые осколки.

Падения с таких санок и удары о препятствия приводят к тяжёлым повреждениям рук, ног, позвоночника и головы.

Одна из самых неприятных «саночных» травм – ушиб или перелом копчика – рудиментарного фрагмента позвоночного столба, состоящего из 5-6 позвонков.

В копчике соединяются 15 нервов из таза и промежности, последствия травмы нехорошие. Если ребенок получил травму копчика, переверните его на живот, положите холодное на копчик, подержите немного – и скорее к врачу.

Отправляя ребенка на горку, постарайтесь заставить его надеть толстую шапку, наколенники, налокотники, предназначенные для катания на роликовых коньках.

Вставай на лыжи!

Безусловно, для маленьких начинающих лыжников, которые ходить-то научились совсем недавно, можно обойтись самыми простыми моделями лыж. Мягкие и достаточно лёгкие прогулочные лыжи, сделанные из дерева или дерево-пластика будут наиболее подходящим вариантом. Ведь для малышей ещё не важны такие параметры как развиваемая скорость, устойчивое вхождение на скорости в повороты и выход на спуски, да и вообще достижение высоких спортивных результатов. Поэтому конструкция лыж и их геометрия (параметры ширины носка, талии и пятки лыжи в мм) могут быть максимально простыми. Ещё одна особенность детских лыж – увеличенный радиус закругления носков (они как бы слегка притуплены). Делается это в целях безопасности маленького лыжника, падения для которого не такая уж редкость. Определившись с малышowymi лыжами, стоит задуматься и о креплениях для них. Самые простые и дешёвые – мягкие крепления. Они представляют собой систему ремешков на мысок и пятку, изготовленных из хлопчатобумажной ременной ленты, эластичной резины или кожи. Эти крепления позволяют кататься на лыжах в любой, привычной для малыша обуви.

В 5-7 лет, когда навыки будут закреплены, и у ребёнка появится желание и возможность кататься с горки, преодолевать длительные расстояния, участвовать с друзьями в скоростных состязаниях, вполне можно купить для него более узкие (46-48 мм) пластиковые "приталенные" лыжи, снабжённые жёсткими, в том числе и системными креплениями. На лыжах с такими креплениями можно кататься только в специальной обуви. Вообще жёсткие крепления делятся на два типа – для рантовой лыжной обуви и для обуви с системной подошвой. Первый тип – крепления стандарта "NN-75 мм" (NordicNorm 75mm), подходит для ботинок любого размера и имеет достаточно доступную цену. Принцип действия крепления таков. Выступающая вперёд часть подошвы лыжного ботинка (рант) зацепляется за три штырька в основании крепления, после чего сверху прижимается металлической дужкой, которая в свою очередь фиксируется замочком.

ВНИМАНИЕ! Мягкие и полужёсткие крепления на лыжи своих детей папы вполне могут поставить самостоятельно. Установку жёстких креплений (и особенно системных), если нет опыта, то нужно доверить профессионалам.

Покупаем лыжи

Чтобы малыш быстрее освоил технику скольжения, лыжи должны быть правильно подобраны по росту и даже весу ребёнка. Известная всем формула выбора лыж, согласно которой носки лыжи должны доходить до кончиков пальцев поднятой вверх руки, в данном случае не подходит. Ребёнку будет проще управлять лыжами, если они будут не столь длинными.

Так для детей в возрасте 3-4 лет лучше выбрать лыжи, равные по длине их росту (900-1100 мм) или даже чуть короче (800-900 мм). Для приобретения первых навыков катания на лыжах, малышу можно купить пластиковые детские мини-лыжи. Они очень короткие (в зависимости от модели всего 360-450 мм в длину), что даёт возможность легко ими управлять и брать их с собой на прогулку, положив в сумку. Эти лыжи широкие (до 75-80 мм), поэтому на них можно кататься где угодно, вне зависимости от того, есть лыжня или нет. Мини-лыжи комплектуются мягкими креплениями в виде одного (носового) или двух (носового и пяточного) ремешков, которые позволяют кататься на них в любой обуви. Ребятам 5-6 лет уже подойдут лыжи, длина которых на 10-15 см больше чем их рост (1150-1200 мм). При покупке важно внимательно осмотреть лыжи. Они должны иметь одинаковую толщину, ширину и массу полупары. Не допускаются трещины и царапины. На деревянных лыжах не должно быть отщепов, напластиковых и дерево-пластиковых - сколов, следов расслоения. Желоб на скользящей поверхности должен быть прямолинейным, идущим параллельно рёбрам лыжи – такое положение говорит о том, что лыжи не искривлены. Лыжные палки малышам 3-4 лет, в общем-то, не нужны. Учиться владеть лыжами и собой на них, координируя все свои движения, лучше без палок. Если же всё-таки родители решили купить сразу всю лыжную экипировку, то правильно подобранные палки должны доходить маленькому лыжнику до подмышек. Чтобы палки не мешали ребёнку во время движения, а только помогали, они должны быть лёгкими, иметь удобные для обхвата рукоятки (не слишком дутые, но и не слишком узкие), желательно с прорезиненными насадками (так они не будут выскальзывать из рук). Обязательно наличие ремешка (темляка), чтобы малыш не терял палки во время движения.

В целях безопасности детские лыжные палки оснащают неострыми опорами-наконечниками, а опорный элемент, как правило, выполнен в форме кольца или звёздочки. Хотя есть палки и с "лапкой", они выглядят почти так же, как и у настоящих спортсменов-профессионалов.

Что касается спецобуви, то лыжные ботинки должны соответствовать типу креплений. А вот размер здесь не играет роли, так как крепления всеразмерны. Чтобы подогнать под размер ботинка системные крепления, нужно всего лишь убрать с них необходимое количество секций. Ботинки лучше брать на 1,5-2 размера больше, чем размер ноги, чтобы надеть тёплый носок. Иначе, если малыш двигается на лыжах мало и медленно, то он быстро замёрзнет. Ботинки для креплений стандарта "75 мм" можно купить дешевле, ботинки с системной подошвой предлагаются так же детские лыжные наборы, включающие в себя лыжи, крепления (мягкие, полужёсткие, 75мм) и палки – это удобно, не нужно тратить время на подбор всех этих составляющих. Особенно приятно, если лыжи идут уже в сборе с креплениями – можно сразу же отправляться на лыжную прогулку.

Покупаем коньки

Что же предлагают производители самым маленьким начинающим фигуристам, хоккеистам и конькобежцам? Начать покорение льда можно на двухполозных коньках, которые крепятся к обуви ремешками. Конечно, это самая простая модель малышейовых коньков, но всё же и у неё есть свои преимущества. Двухполозные коньки устойчивы, а потому деткам на них будет не так страшно. Чувствуя себя более уверенно на льду, кроха легко и быстро приспосабливается к конькам, учится в них стоять, ходить, а те в свою очередь дарят ему новые ощущения и иллюзию настоящего скольжения – пусть пока неспешного, зато безопасного. Коньки с двойным полозом быстро крепятся к любой обуви ребёнка и так же быстро снимаются, а потому их удобно брать с собой на прогулку.

Примерно с 4-5 лет малыши встают на однополозные коньки, предназначенные для начального обучения детей катанию на любительском уровне. Они могут быть фигурными или хоккейными. Особенность классических фигурных коньков – зубчики на лезвиях, с помощью которых удобно отталкиваться и тормозить, а значит учиться езде на них будет немного проще.