**Правила безопасного катания с горки зимой**

|  |  |
| --- | --- |
| http://itd1.mycdn.me/image?id=848828342346&t=20&plc=WEB&tkn=*8V_2aCncJ85I2sCWLyuSN7AprRQ | Зима – это время забав и веселых игр. Катание с горок – всеми любимое зимнее развлечение и чтобы Ваш отдых был не только приятным, но и безопасным, стоит задуматься о выборе как горок, так и санок. |

* С малышом младше 3 лет не стоит идти на оживлённую горку, с которой катаются дети 7-10 лет и старше.
* Если горка вызывает у вас опасения, сначала прокатитесь с неё сами, без ребёнка – испытайте спуск.

Если ребёнок уже катается на разновозрастной «оживлённой» горке, обязательно следите за ним. Лучше всего, если кто-то из взрослых следит за спуском сверху, а кто-то снизу помогает детям быстро освобождать путь.

**Правила поведения на оживлённой горке:**

1. Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
 2. Не съезжать, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.
 3. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползать или откатываться в сторону.
 4. Не перебегать ледяную дорожку.
 5. Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.
 6. Стараться не съезжать спиной или головой вперёд (на животе), а всегда смотреть вперёд, как при спуске, так и при подъёме.
 7. Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.
 8. 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.
 9. Избегать катания с горок с неровным ледовым покрытием.
 10. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом в службу экстренного вызова 112.
 11. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, немедленно прекратить катание.
 Различных средств для катания с горок сейчас выпускается огромное количество, так что можно найти подходящее для того, чтобы получить удовольствие от катания с любой горки: от крутой ледяной до пологой, покрытой свежим снегом.
**Ледянка пластмассовая.** Самое простое и дешёвое приспособление для катания с горок зимой. Предназначены они для одиночного катания по ледяным и накатанным снежным склонам. Рассчитаны ледянки для детей от 3-х лет, т.к. малышам трудно ими управлять.
Ледянка в форме тарелки становится неуправляемой, если сесть в неё с ногами.
 **Обычные «советские» санки**отлично подходят для любых снежных склонов. Можно рулить и тормозить ногами. Завалиться на бок, чтобы избежать опасного столкновения, тоже довольно легко и безопасно.
**Ватрушки**. В последнее время надувные санки всё чаще встречаются на наших горках. Наиболее распространены надувные круги – «санки-ватрушки». Ватрушка лёгкая и отлично едет даже по свежему снегу по совсем ненакатанной горке.



Лучше всего кататься на ватрушках с пологих снежных склонов без препятствий в виде деревьев, других людей и т.п.

Как только скорость движения возрастает, ватрушка становится довольно опасной. Разгоняются ватрушки молниеносно, и скорость развивают выше, чем санки или снегокат на аналогичном склоне, а соскочить с ватрушки на скорости невозможно.

На ватрушках нельзя кататься с горок с трамплинами – при приземлении ватрушка сильно пружинит. Даже если не слетишь, можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника.

Хороший вариант «ватрушки» – маленькая надувная ледянка (примерно 50 см в поперечнике) –завалиться на бок (слезть) легко.

**Внимательно относитесь к выбору горки и средств для катания.**

**Горка – место повышенной опасности!**

****