



**Безопасное катание на горках**

Научите детей нескольким важным правилам поведения на горке и сами строго соблюдайте требования безопасности:

1. Не съезжать с горки, пока не отошѐл в сторону предыдущий ребѐнок.

2. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползать или откатываться в сторону.

На высоких горках родителям лучше находиться внизу горки, чтобы помочь ребѐнку побыстрее освободить путь.

3. Не перебегать ледяную дорожку. Объясните ребѐнку, что переходить горку поперѐк нельзя, даже если ему кажется, что он успеет перебежать до того, как кто-то съедет. На льду легко поскользнуться и попасть под ноги съезжающим.

4. Не подниматься и не стоять рядом с горкой. Подниматься надо достаточно далеко от спуска, чтобы не задеть своим "транспортом" съезжающих, а также, чтобы съезжающие не задели вас и не увлекли за собой.

5. Стараться не съезжать спиной или головой вперѐд (на животе), а всегда смотреть вперѐд, как при спуске, так и при подъѐме.

6. 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.

7. Нельзя кататься с горки на ногах – это чревато неприятными  последствиями для здоровья.



**Уважаемые родители!**

**Не оставляйте детей одних, без присмотра!**

**Соблюдайте несложные правила катания с горок, и вы обезопасите себя и окружающих от возможных травм и повреждений.**

В последние годы большую популярность приобрели **надувные санки** (плюшки, сноутюбинг). Катание на таких ватрушках не требует специальных навыков, однако следует помнить, что в отличие от классических санок тюбинги способны развивать большую скорость и даже закручиваться вокруг своей оси во время спуска.

**Поэтому следует соблюдать следующие правила:**

1. Кататься на санках-плюшках рекомендуется на склонах с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Не следует кататься на тюбингах по склонам, поросшим деревьями.

2. Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите ее на предмет наличия ям, бугров, торчащих кустов, камней.

3. Санки- плюшки развивают большую скорость, поэтому на склоне обращайте внимание на других катающихся. Перед началом спуска убедитесь, что перед вами нет никого из катающихся, особенно детей.

4. Не привязывайте надувные санки к транспортным средствам: снегокатам, [квадроциклам](https://www.google.com/url?q=http://pandia.ru/text/category/kvadrotcikli/&sa=D&ust=1547567209101000), автомобилям и т. д.

5. Нельзя кататься на тюбинге вдвоем с ребенком - невозможно контролировать ситуацию одной рукой, удерживая ребенка, а другой, держась за плюшку.