

## **Осторожно, горка!**

### Правила безопасности при катании с горок.

#### Уважаемые, родители!

**Зима – это время забав и веселых игр.** Катание с горок — всеми любимое зимнее развлечение. Скорость, свист свежего ветра, буря переполняющих эмоций – для того, 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.**

**Ни в коем случае не используйте в качестве горок железнодорожные насыпи и горки вблизи проезжей части дорог.**

#### **Правила поведения на оживлённой горе:**

Уважаемые, родители, дорогие ребята! Многие из вас в зимний период посещают места зимних забав и развлечений: городские горки, катки, парки развлечений, лесные зоны отдыха («Бугры», «Белая горка»). Травмо - опасные ситуации, связанные с развлечениями на горках и катках встречаются очень часто. Поэтому, вы должны помнить основные и очень важные правила поведения в таких местах, чтобы сохранить свою жизнь и жизнь своих близких.

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 отползть 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 01.

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.

**Ледянка-корыто** очень неустойчива, при малейшей неровности норовит завалиться на бок — таким образом, подлетев на трамплине, приземлиться можно вниз головой. Ледянки не рассчитаны на трамплины или любые другие препятствия, т.к. любой резкий подскок на горке чреват неприятными последствиями для копчика и позвоночника ездока.

**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.

**Снежокат.** Для семейного катания не стоит выбирать снежокат — он рассчитан на одного-двух малышей возрастом от 5 до 10 лет. Ни раз были замечены случаи, когда снежокаты цеплялись передним полозом за препятствие (корень дерева, бугорок снега) и переворачивался.

Со снежоката трудно слезть на большой скорости, а скорость это транспортное средство развивает немалую на любом склоне и разгоняется быстро. Тормоза расположены спереди, что повышает риск перевернуться через голову при попытке резко затормозить. Если взрослый едет с высокой горы вместе с ребёнком, посадив малыша спереди, рулить, тормозить и эвакуироваться в случае опасности им будет очень трудно.

**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 снежокат 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, а не просто очередное развлечение на зимней прогулке!

**«Правила поведения и техника безопасности на катке».**

1. Помните! Катание на коньках — это травмо - опасное занятие.
2. Перед посещением катка нужно проверить исправность коньков. Ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.
3. Нужно надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки.
4. Дети до 10 лет допускаются к катанию на коньках только в сопровождении взрослых.
5. Для неуверенно катающихся рекомендуется пользоваться защитой — шлемами, налокотниками, наколенниками и напульсниками.
6. Выходить на лед нужно аккуратно, держась за борт.
7. Тем, кто плохо стоит на коньках, нужно находиться у бортика, держась одной рукой за выступ.
8. Движение осуществлять строго по большому кругу, в направлении против часовой стрелки.
9. Необходимо соблюдать скоростной режим: не кататься на большой скорости и не создавать помехи окружающим.
10. Во время движения скорость и дистанцию необходимо выдерживать таким образом, чтобы в экстренном случае избежать столкновения друг с другом.
11. Упав, во избежание наезда с другими посетителями катка, не лежать на льду, а стараться быстрее подняться. Если не можете самостоятельно подняться, привлечите внимание посетителей катка.

**На катке запрещается:**

1. Курить, находиться в нетрезвом состоянии, приносить с собой и распивать спиртные напитки.
2. Мусорить.
3. Кататься против основного потока людей (по часовой стрелке).
4. Портить лед: долбить или ковырять его коньками или другими предметами, а также бросать на лёд любые предметы, выливать жидкость и сыпать какие-либо вещества.
5. Приводить с собой на каток домашних животных.

**Будьте внимательны, аккуратны и вежливы к окружающим вас людям, находясь на льду!**