

Общие правила безопасности при катании с горок

- С малышом младше 3-х лет не стоит идти на оживленную горку, с которой катаются дети старше 7-ми лет.
- Если горка вызывает у вас опасения, сначала прокатитесь с нее без ребенка испытайте спуск.
- Если ребенок уже катается на разновозрастной оживленной 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.
- Не оставляйте детей одних, без присмотра.
- Малышей лучше катать с маленьких пологих снежных горок в немногочисленных местах, где нет деревьев, заборов и других препятствий.
- Перед катанием лучше всего надеть на ребенка налокотники, наколенники и шлем.

Правила поведения на оживленной горке

- Подниматься на снежную или ледяную горку следует только там, где есть ступеньки; запрещено подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
- Не съезжать, пока не отойдет в сторону тот, кто спускается впереди.
- Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползти или откатиться в сторону.
- Нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.
- Не съезжать спиной или головой вперед (на животе), а всегда смотреть вперед как при спуске, так и при подъеме.
- Не перебегать ледяную дорожку.
- Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только после этого съезжать.
- Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек и т. д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
- Избегать горок с неровным ледовым покрытием.
- При травме немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом в службу экстренного вызова **112**.
- При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии немедленно прекратить катание.

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.**