**Памятка по обеспечению безопасности при катании с горок**  
Сложно представить зиму без активного катания, а само катание – без саней.  
Чтобы отдых был не только приятным, но и безопасным, стоит внимательно  
относиться к выбору горки и средствам для катания, которых сейчас  
выпускается огромное количество – санки, ледянки пластмассовые, ледянки  
корыто, снегокаты, надувные санки.  
**Родители!** Помните, что горки, склоны для катания – это место  
повышенной опасности, а не просто очередное развлечение на зимней  
прогулке наряду с лепкой снеговиков и кормѐжкой птиц! С маленькими  
детьми не стоит ходить на переполненную людьми горку с крутыми склонами и трамплинами. Если горка вызывает у вас опасения,  
сначала прокатитесь с неѐ сами, без ребѐнка — испытайте  
спуск. Если ребѐнок уже катается на разновозрастной  
«оживлѐнной» 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 случайте не используйте в качестве горок  
железнодорожные насыпи и горки вблизи проезжей части дорог.  
**Родители!** 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  
спускающийся.  
2. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползать или  
откатываться в сторону.  
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. Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте  
подъема, оборудованном ступенями, запрещается подниматься на горку там,  
где навстречу скатываются другие.  
5. Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.  
6. Стараться не съезжать спиной или головой вперѐд (на животе), а всегда  
смотреть вперѐд, как при спуске, так и при подъѐме.  
7. Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек и т.д.) нельзя, то надо  
постараться завалиться на бок или откатиться в сторону от ледяной  
поверхности.  
8. Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он  
пройдет, и только тогда совершать спуск.  
В последние годы большую популярность приобрели надувные санки.  
Катание на них – это отдых, который одинаково подходит взрослым и  
детям. Но, к сожалению, катание на тюбинге – это один и из самых  
травмоопасных видов отдыха. В отличие от обычных санок «ватрушки»  
способны развивать большую скорость и даже закручиваться  
вокруг своей оси во время спуска. При этом они абсолютно  
неуправляемы и не оборудованы тормозным устройством.  
Это тот случай, когда здоровье и жизнь катающихся - дело самих  
катающихся.  
Поэтому, чтобы сделать свой отдых приятным, а спуск на «ватрушке»  
безопасным,необходимо:  
1. Кататься только на специально подготовленных трассах со снежной  
поверхностью.  
2. Склон для катания должен быть с уклоном не больше 20 градусов. Внизу  
склона должно быть достаточно места для торможения. Не следует кататься  
на тюбингах по склонам, поросшим деревьями.  
3. Нельзя кататься с горок с трамплинами — при приземлении ватрушка  
сильно пружинит.  
4. Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите ее на  
предмет наличия ям, бугров, торчащих кустов, камней, ограждений,  
представляющих опасность для жизни и здоровья.  
5. Санки-ватрушки развивают большую скорость, поэтому на склоне  
обращайте внимание на других катающихся. Перед началом спуска  
убедитесь, что перед вами нет никого из катающихся, особенно детей.  
6. Не катайтесь на тюбинге в состоянии алкогольного опьянения.  
7. Кататься на санках-ватрушках следует сидя. Не пытайтесь кататься на  
«ватрушке» стоя или прыгая как на батуте.  
8. Не привязывайте надувные санки к транспортным средствам: снегокатам,  
квадроциклам, автомобилям и т.д.