**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.