**Осторожно, горка!**

**Правила безопасности при катании с горок и на катке**

**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 случайте 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 отползать 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.**

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

**Со снегоката 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 снегокат 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, привлеките 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!**