



## Правила безопасности при катании с горок

*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.*

**Запрещается использовать в качестве горок железнодорожные насыпи и горки вблизи проезжей части дорог.**

### Правила поведения на оживлённой горке

1. Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъёма, 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.





## Выбираем безопасное средство

*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, так к. любой резкий подскок на горке чреват неприятными последствиями для копчика и позвоночника ездока.



**Обычные 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 не накатанной горке.

Лучше всего кататься на ватрушках с пологих снежных склонов без препятствий в виде деревьев, других людей и других препятствий.

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) может завалиться на бок и с неё легко слезать.

**Весёлой и безопасной вам зимы!**

