# Правила безопасности при катании с горок

Зима — это время забав и веселых игр. Катание с горок — всеми любимое зимнее развлечение.

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 при катании

- 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.
- 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. Ледянки не

рассчитаны на трамплины или любые другие препятствия, т.к. любой резкий подскок на горке чреват неприятными последствиями для копчика и позвоночника ездока.

#### 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. 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.

Внимательно относитесь к выбору горки и средств для катания.

# **Горка** — **место повышенной опасности**, а не просто очередное развлечение на зимней прогулке!

