

## о правилах катания с ледяной горки

- ❄️ Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
- ❄️ Не съезжать, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.
- ❄️ Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползть или откатываться в сторону.
- ❄️ Не перебегать ледяную дорожку.
- ❄️ Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.
- ❄️ Стараться не съезжать спиной или головой вперед (на животе), а всегда смотреть вперед, как при спуске, так и при подъеме.
- ❄️ Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.
- ❄️ 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.
- ❄️ Избегать катания с горок с неровным ледовым покрытием.
- ❄️ При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, немедленно прекратить катание.



### **Внимание!**

**Не используйте в качестве горок железнодорожные насыпи и горки вблизи проезжей части дорог.**



**При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом в службу экстренного вызова по единому телефону **112****

# Безопасное катание на горках

## ! Важно знать!

Катания на ледянках и тюбингах входят в число самых травмоопасных видов развлечений, т.к. контролировать скорость и направление движения на спуске невозможно. Поэтому **важно знать и соблюдать правила** катания на санках, тюбингах, надувных ватрушках и проч.



Спускаться следует только с покатых горок, без трамплинов, вдали от дорог, столбов, деревьев и иных искусственных или естественных препятствий.

Перед тем, как выйти на горку, рекомендуется использовать надёжное защитное снаряжение: наколенники, налокотники, шлем.

Обувь должна быть прочной и без высокого каблука.

Садиться на санки, тюбинги или ледянки нужно как на стул, откидываясь назад и согнув ноги в коленях. Нельзя прыгать на снаряды с разбегу, лежать и стоять на них, а также кататься друг за другом или друг на друге



### Родители!

С маленькими детьми не стоит идти на переполненную людьми горку. Если горка вызывает у вас опасения, сначала прокатитесь с неё сами, без ребёнка – испытайте спуск. **Обязательно следите за ребёнком во время катания.** Лучше всего, если кто-то из взрослых следит за спуском сверху, а кто-то снизу.

Расскажите ребёнку, что на горках нужно вести себя аккуратно и дисциплинированно, соблюдать очередь при спуске.

Научите малыша правильно падать: во время падения нужно стараться повернуться на бок, согнув и поджав колени.

**Катание на несанкционированных горках запрещено!**



## Безопасное катание на горках

- Расскажите ребенку, что на горках нужно вести себя аккуратно и дисциплинированно, соблюдать очередь при спуске.
- Убедитесь в безопасности горки сами, перед катанием внимательно изучите местность.
- Проследите за тем, чтобы горку не перекрывали деревья, кусты, столбы уличного освещения или заборы.
- Катайте ребенка с маленьких пологих горок.
- Запретите ему кататься с горки стоя.
- Запретите ребенку кататься с горок, которые расположены рядом с дорогой, водоемом.
- Научите малыша правильно падать: во время падения нужно стараться перевернуться на бок, согнув и поджав колени.
- Лучше всего катать ребенка с горок на тубингах, надувных ватрушках, ледянках.

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО КАТАНИЯ НА САНКАХ С ГОРОК.



Одна из самых распространенных и доступных для каждого из зимних забав – катание с горок.

### ЗАПОМНИТЕ!

**несколько важных правил поведения на горке и строго соблюдайте требования безопасности:**



**1.** Не съезжать с горки, пока не отошел в сторону предыдущий ребенок.

**2.** Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползать или откатываться в сторону. На высоких горках родителям лучше находиться внизу горки, чтобы помочь ребенку побыстрее освободить путь.

**3.** Не перебегать ледяную дорожку. Переходить горку поперек нельзя, даже если, кажется, что успеешь перебежать до того, как кто-то съедет. На льду легко поскользнуться и попасть под ноги съезжающим.

**4.** Не подниматься и не стоять рядом с горкой.

Подниматься надо достаточно далеко от спуска, чтобы не задеть своим "транспорт" съезжающих, а также, чтобы съезжающие не задели вас и не увлекли за собой.

**5.** Стараться не съезжать спиной или головой вперед (на животе), а всегда смотреть вперед, как при спуске, так и при подъеме.

**6.** 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.

**7.** Нельзя кататься с горки на ногах – это чревато неприятными последствиями для здоровья.

