

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КАТАНИИ С ГОРОК

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

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.

Рассмотрим средства для **катания с горок**:

Санки – любимое детское средство передвижения зимой. Санки устойчивы, поэтому на них можно **кататься как малышам**, так и детям постарше.

Санки отлично подходят для любых снежных склонов. Можно рулить и тормозить ногами. Завалиться на бок, чтобы избежать опасного столкновения, тоже довольно легко и **безопасно**.

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 могут быть представлены тарелкой с бортиками, таблеткой или кругом для **катания с ручками по бокам**, мягкой сидухой с ручкой впереди.

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.

Снежокат является модернизированной моделью обычных санок. Он состоит из металлического каркаса, ручного тормоза и руля. Рассчитан на одного- двух детей в возрасте от 5 до 10 лет.

Его часто можно заметить на снежных спусках. Но все же снежокат больше подойдет для неспешных прогулок. При неумелом **управлении** при скатывании с горы можно зацепиться передним полозом за любой выступ и перевернуться.

Со **снежоката** трудно слезть на большой скорости, а скорость 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.

Ватрушка, бублик, тубинг – как только не называют надувные приспособления, на которых дети **катаются с горки зимой**.

Ватрушка считается самым любимым средством **катания с горы**. За счет воздуха сглаживаются неровности склона горки, поэтому скатывание становится очень комфортным и быстрым.

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 средств для **катания с горок**. Горка — это место повышенной опасности!

#### **Правила поведения на горке:**

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 отползть 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 или 101.

11. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, немедленно прекратить **катание**.

Будьте внимательны и не пренебрегайте **правилами безопасности при катании с горок!**