

Безопасное катание на санках, тюбингах, ватрушках...

В последние годы большую популярность приобрели надувные санки. Катание на них – это отдых, который одинаково подходит взрослым и детям. Но, к сожалению, катание на тюбинге – это один из самых травмоопасных видов отдыха. В отличие от обычных санок «ватрушки» способны развивать большую скорость и даже закручиваться вокруг своей оси во время спуска. При этом они абсолютно неуправляемы и не оборудованы тормозным устройством.



Поэтому, чтобы сделать свой отдых приятным, а спуск на «ватрушке» безопасным, необходимо **научить детей нескольким важным правилам поведения на горке:**

- ✓ Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите ее на предмет наличия ям, бугров, торчащих кустов, камней, ограждений, деревьев, столбов, стен строений, представляющих опасность для жизни и здоровья.
- ✓ Склон для катания должен быть с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения.
- ✓ Следует избегать активного отдыха вблизи автомобильных дорог, железнодорожных путей, замерзших водоемов;
- ✓ Не съезжать с горки, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся, а также если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск;
- ✓ Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползти или откатываться в сторону.
- ✓ Не перебегать ледяную дорожку. На льду легко поскользнуться и попасть под ноги съезжающим.
- ✓ Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
- ✓ Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.
- ✓ Нельзя кататься с горок с трамплинами — при приземлении ватрушка сильно пружинит.
- ✓ Нельзя кататься на тюбинге вдвоем с ребенком - невозможно контролировать ситуацию одной рукой удерживая ребенка, а другой, держась за ватрушку.
- ✓ Нельзя привязывать надувные санки к транспортным средствам: снежокатам, квадроциклам, автомобилям и т.д.
- ✓ Стараться не съезжать спиной или головой вперед (на животе), а всегда смотреть вперед, как при спуске, так и при подъеме.
- ✓ Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек и т.д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
- ✓ При занятии зимними видами спорта необходимо использовать защитные средства (налокотники, наколенники, шлемы);



Уважаемые родители!

**Не оставляйте детей одних, без присмотра!
Соблюдайте несложные правила катания с горок
и пусть зимние забавы приносят только
удовольствие и заряжают
позитивным настроением!!!**