**Памятка по обеспечению безопасности при катании** **с горок**

   Сложно представить зиму без активного катания, а само катание – без саней. Чтобы отдых был не только приятным, но и безопасным, стоит внимательно относиться к выбору  горки   и  средствам для катания, которых сейчас выпускается огромное количество – санки, ледянки пластмассовые, ледянки-корыто, снегокаты, надувные санки (у нас их называют по разному: ватрушки, тюбинги, тобогганы).

**Родители!** Помните, что  горки, склоны для катания – это место повышенной опасности, а не просто очередное развлечение на зимней прогулке наряду с лепкой снеговиков и кормёжкой птиц! С маленькими детьми не стоит ходить на переполненную людьми горку с крутыми склонами и трамплинами. 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.

     **Родители!** Научите детей нескольким важным правилам поведения на горке и сами строго соблюдайте требования безопасности:

1. Не съезжать с горки, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.

2. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползать или откатываться в сторону.

3. Не перебегать ледяную дорожку. Объясните ребёнку, что переходить горку поперёк нельзя, даже если ему кажется, что он успеет перебежать до того, как кто-то съедет. На льду легко поскользнуться и попасть под ноги съезжающим.

4. Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.

 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 уйти от столкновения (на пути дерево, человек и  т.д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок или откатиться в сторону от ледяной поверхности.

8. Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.

          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 и 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.

     Это тот случай, когда здоровье и жизнь катающихся  -  дело самих катающихся.

**Поэтому, чтобы сделать свой отдых приятным, а спуск на «ватрушке» безопасным, необходимо:**

1.        Кататься только на специально подготовленных трассах со снежной поверхностью.

2.        Склон для катания должен быть  с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Не следует кататься на тюбингах по склонам, поросшим деревьями.

3.        Нельзя кататься с горок с трамплинами — при приземлении ватрушка сильно пружинит.

4. Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите ее на предмет наличия ям, бугров, торчащих кустов, камней, ограждений, представляющих опасность для жизни и здоровья.

5. Санки-ватрушки развивают большую скорость, поэтому на склоне обращайте внимание на других катающихся. Перед началом спуска убедитесь, что перед вами нет никого из катающихся, особенно детей.

6. Не катайтесь на тюбинге в состоянии алкогольного опьянения.

7. Кататься на санках-ватрушках следует сидя. Не пытайтесь кататься на «ватрушке»  стоя или прыгая как на батуте.

8. Нельзя кататься на тюбинге вдвоем с ребенком - невозможно контролировать ситуацию одной рукой удерживая ребенка, а другой,  держась за ватрушку.

9.  Не привязывайте надувные санки к транспортным средствам: снегокатам, квадроциклам, автомобилям и т.д.