**Правила безопасности во время катания с горки.**

1. Для катания со снежной (ледяной) горки допускаются дети
с 4-летнего возраста в сопровождении взрослых (родители)

2. Подниматься на снежную (ледяную) горку только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается влезать на горку там, где на встречу скатываются другие, может произойти несчастный случай.

3. Во время нахождения детей на вершине снежной (ледяной) горки недопустимы толчки, подножки и т.п. действия в этом месте особенно травмоопасны.

4. Во время катания, чтобы не произошло столкновение во время спуска со снежной (ледяной) горки сопровождающей (родитель) должен контролировать расстояние (интервал) между скатывающимися, оно должно быть не менее 1 метра.

5. Со снежной (ледяной) горки следует скатываться ногами вперед.

Правила при катании на сноутюбинге.

1. При выходе на трассу оцените свое физическое и эмоциональное состояние (при наличии хронических и иных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, ЦНС, психические и т.д.), катание
на сноутюбинге может вызвать обострение либо рецидив).

2. Кататься разрешено только на специально подготовленной трассе.

*Специальный склон для сноутюбинга, как правило, представляет собой желоб. При катании с горы уклон трассы должен быть не более
20 градусов, в противном случае разгон сноутюбинга будет слишком сильным. Внизу трассы должно быть достаточно места
для торможения, не должно быть деревьев, кустов, столбов и других препятствий.*

*Запрещается использовать трассы с трамплинами –
из-за небольшого веса в полете сноутюбинг может перевернуться.*

3. Детям до 12 лет разрешается кататься только в присутствии родителей или ответственных лиц.

4. Детям до 12 лет во время катания рекомендуется наличие шлемов.

5. Запрещается кататься вдвоем на одном сноутюбинге, за исключением катания ребенка до 6 лет с одним взрослым.

6. Запрещается катание в нетрезвом состоянии.

7. Запрещается сцеплять сноутюбинги между собой во время катания.

8. Запрещается кататься на санках (металлических, пластмассовых, деревянных) и ледянках на трассах для сноутюбингов.

9. Спуск можно начинать только при отсутствии других пеших людей на трассе.

10. Спуск разрешается только в положении сидя, крепко держась
за ручки, ноги прямые, высоко поднятые.

11. Во время катания необходимо держаться за ручки сноутюбингов, поводок должен находиться во внутреннем отверстии сноутюбинга.

12. Запрещается создавать помехи (тормозить руками, ногами) движению (качению) во время спуска.

13. Запрещается останавливаться (для отдыха, просмотра трассы)
на основном направлении трассы.

14. В случае падения или остановки необходимо как можно быстрее освободить трассу.

15. Вставать можно только после полной остановки сноутюбинга.

16. По окончанию движения (качения) на сноутюбинге необходимо незамедлительно покинуть зону выката.

17. Запрещается оставлять сноутюбинг в зоне спуска и выката.

18. Перед каждым катанием проверяйте состояние сноутюбинга.

Запрещено привязывать сноутюбинги к транспортным средствам: снегоходам, автомобилям и т.д.

Если с вами на горку едут дети, объясните им основные правила поведения и не оставляйте без присмотра, чтобы оставшуюся часть времяпрепровождения на природе не тратить на их поиски
или не судорожно искать помощь и ехать в больницу.