**Правила безопасности при катании с горок**

**Зима – это время забав и веселых игр. Катание с горок — всеми любимое зимнее развлечение. Скорость, свист свежего ветра, буря переполняющих эмоций – для того, чтобы Ваш отдых был не только приятным, но и безопасным, стоит задуматься о выборе как горок, так и санок.**

**С малышом младше 3 лет не стоит идти на оживлённую горку**, с которой катаются дети 7-10 лет и старше.

**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**.

**Правила поведения на оживлённой горе:**

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 отползать 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.

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

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.

**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.**

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.

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

**Снегокат**. Для семейного катания не стоит выбирать снегокат – он рассчитан на одного-двух малышей возрастом от 5 до 10 лет. Ни раз были замечены случаи, когда снегокаты цеплялись передним полозом за препятствие (корень дерева, бугорок снега) и переворачивался.

Со снегоката трудно слезть на большой скорости, а скорость это транспортное средство 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.

**Ватрушки**. В последнее время надувные санки всё чаще встречаются на наших горках. Наиболее распространены надувные круги — «санки-ватрушки». Ватрушка лёгкая и отлично едет даже по свежему снегу по совсем ненакатанной горке.

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 горки и средств для катания.** Горка — место повышенной опасности, а не просто очередное развлечение на зимней прогулке наряду со строительством снеговиков и кормёжкой птиц!

**Чтобы избежать несчастного случая на горке, ознакомьтесь с несколькими правилами.**

1. Выбор места для катания. При выборе места для катания с горы важно выбрать безопасную зону. Безопасность горки обеспечивается ее наклоном, удаленностью от дороги, достаточным местом для остановки, безопасной зоной подъема на горку, отсутствием на пути деревьев, заборов, игровых площадок, других препятствий, отсутствием поблизости не полностью замерзших водоемов.

2. Дети под присмотром. Дети должны постоянно находиться под присмотром взрослых, но важно уделять дополнительное внимание, когда они занимаются потенциально опасной деятельностью, такой как катание с горок. Известно, что 71% всех травм на горках происходит без присмотра взрослых, а частота случаев травм значительно снижается, если катание с горок проходит под наблюдением взрослых. Взрослые должны следить за тем, чтобы все участники безопасно катались на горках, и не допускать излишне рискованного поведения.

3. Используемое оборудование. Убедитесь, что все оборудование, используемое для катания на горках, безопасно и в хорошем рабочем состоянии. Кроме того, не следует использовать для катания с горы не предназначенные для этого предметы (крышки мусорных баков, подносы, брезент и др.). Снегокаты с рулевым управлением являются самым безопасным выбором среди санок.

4. Использование защиты. Шлемы позволяют предотвратить 85% черепно-мозговых травм. Рекомендуется использовать шлемы, в том числе для катания на санках, особенно детям младше 12 лет. Санки могут развивать скорость более 20-25 км/ч, и если катающийся падает или врезается куда-то, последствия могут быть значительными и даже смертельными.

5. Положение при катании. Всегда катайтесь с горки в положении «лицом вперед». Лежа на животе человек более склонен к травмам головы, а также такое положение не позволяет контролировать свое движение.

6. Время катания. Катание с горы при плохом освещении увеличивает вероятность столкновения с невидимым препятствием. Катание в дневное время - это простой способ предотвратить травмы.

7. Одежда для катания. Многие травмы, возникающие во время катания с горки, являются результатом воздействия холода. Одевайтесь тепло, прежде чем отправиться на склоны. Избегайте шарфов, незакрепленных аксессуаров или другой одежды, которая может попасть под движущиеся санки/лыжи и создать опасность.

Соблюдение этих несложных правил поможет сделать катание с горок не только веселым, но и безопасным для вас и ваших детей. Катайтесь на здоровье!