

# Безопасное катание на горках

## ! Важно знать!

Катания на ледянках и тюбингах входят в число самых травмоопасных видов развлечений, т.к. контролировать скорость и направление движения на спуске невозможно. Поэтому **важно знать и соблюдать правила** катания на санках, тюбингах, надувных ватрушках и проч.



Кататься лучше на склоне, не превышающем 20 градусов

Спускаться следует только с покатых горок, без трамплинов, вдали от дорог, столбов, деревьев и иных искусственных или естественных препятствий.

Перед тем, как выйти на горку, рекомендуется использовать надёжное защитное снаряжение: наколенники, налокотники, шлем.

Обувь должна быть прочной и без высокого каблука.

Садиться на санки, тюбинги или ледянки нужно как на стул, откидываясь назад и согнув ноги в коленях. Нельзя прыгать на снаряды с разбегу, лежать и стоять на них, а также кататься друг за другом или друг на друге



## Родители!

С маленькими детьми не стоит идти на переполненную людьми горку. Если горка вызывает у вас опасения, сначала прокатитесь с ней сами, без ребёнка – испытайте спуск. **Обязательно следите за ребёнком во время катания.** Лучше всего, если кто-то из взрослых следит за спуском сверху, а кто-то снизу.

Расскажите ребёнку, что на горках нужно вести себя аккуратно и дисциплинированно, соблюдать очередь при спуске.

Научите малыша правильно падать: во время падения нужно стараться повернуться на бок, согнув и поджав колени.

**Катание на несанкционированных горках запрещено!**