

*Для Вас,  
неравнодушные родители!*

# Безопасное катание на горках



Зима любимое время детворы. Ведь можно кататься на санках, ледянках, ватрушках (тюбингах), коньках, лыжах и просто бегать по снегу.

## Это важно знать!



Катание 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.

Трасса должна быть просматриваемой, без преград, обрывов и резких поворотов



Кататься лучше на склоне, не превышающем 20 градусов



**Кататься желательно по одному**  
(если с ребенком, одной рукой крепко прижимать его к себе)



**ЗАПРЕЩЕНО**

- ➡ Стоять спиной к склону спуска
- ➡ Кататься на тюбинге стоя или лежа
- ➡ Во время спуска тормозить ногами
- ➡ Прикреплять тюбинги друг к другу «паровозиком», они могут перевернуться
- ➡ Садиться на одноместный тюбинг вдвоем, особенно с ребенком
- ➡ Отпускать маленьких детей кататься одних

### **Зима прекрасна, когда безопасна!**

- Нельзя брать голыми руками за металлические поверхности на морозе.
- Когда лицо начнет замерзать, можно растереть его сухой поверхностью рук. Нельзя растирать лицо снегом или тканью перчаток (варежек) ими можно повредить кожу.
- При возвращении с мороза в теплое помещение нельзя сразу подвергать поверхность замерзших частей тела воздействию прямого источника тепла (батареи, горячая вода, обогреватели и т.д.). Отогреться от мороза можно постепенно. Лучше всего лечь под одеяло и выпить горячего чая.