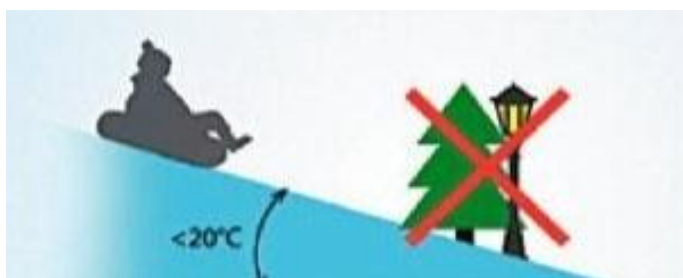




Как вести себя на снежной горке?

Зима - это время забав и веселых игр. Катание с горок – всеми любимое зимнее развлечение. Для того, что бы твой отдых был не только приятным, но и безопасным, стоит задуматься не только о выборе санок так и горки и так же вспомнить правила поведения на ней!



Горку нужно выбирать покатуую, без трамплинов, вдали от дорог, столбов, деревьев и иных искусственных или естественных препятствий.

Перед тем как выйти на горку, рекомендуется использовать защитное снаряжение: **наколенники, налокотники и шлем**. Обувь должна быть прочной и без высокого каблука.

Правила поведения на горке:

- ❖ Не съезжать с горки, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся;
- ❖ Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползть или откатываться в сторону;
- ❖ 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;
- ❖ Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие;
- ❖ Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках;
- ❖ Стараться не съезжать спиной или головой вперёд (на животе), а всегда смотреть вперёд, как при спуске, так и при подъёме;
- ❖ 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;
- ❖ Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.