**Как и на чём безопасно кататься с горки**

*Рекомендации для родителей*

***В снежные зимы многие дети, а также взрослые катаются с горок на санках, тюбингах и ледянках. Но не знают как опасно это увлечение. Мы предлагаем при катании с горки придерживаться следующих рекомендаций.***

Горку нужно выбирать покатую, 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 .

**Важно знать**

***Катание на ледянках и тюбингах входит в число самых травмоопасных видов развлечений, т.к контролировать скорость и направление движения на спуске невозможно****.*

**Правила поведения на оживлённой горке**

1. 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. Если мимо горки идёт прохожий, подождать, пока он пройдёт, и только тогда совершить спуск.
5. Если уйти от столкновений ( на пути дерево, человек и пр.) нельзя , то надо постараться завалиться на бок, на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
6. Избегать катания с горок с неровным ледовым покрытием.
7. При получении кем- то травм немедленно оказать ему первую помощь, сообщить об этом в службу экстренного вызова 103.
8. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии немедленно прекратить катание.

**Типичные травмы при катании с горки**

1. Растяжение и разрывы связок.
2. Повреждение локтевого сустава.
3. Повреждение лучезапястного сустава.
4. Повреждение голеностопного сустава

**Уважаемые родители! Соблюдайте правила катания с горки. Это поможет избежать травм Вам и Вашим детям!**