## Катание с горок

Катание с горок – любимое многими зимнее развлечение. Но не стоит забывать, что вместе с тем ледяная горка – это место повышенной опасности.

По данным травматологов участились случаи детских травм из-за тюбингов, признанных самыми опасными средствами для спуска с горок.

Убедитесь, что ваш ребенок хорошо знает правила безопасного поведения на горках.

**Общие правила безопасности при катании с горок**

* С малышом младше 3-х лет не стоит идти на оживленную горку, с которой катаются дети старше 7-ми лет.
* Если горка вызывает у вас опасения, сначала прокатитесь с нее без ребенка испытайте спуск.
* Если ребенок уже катается на разновозрастной оживленной 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 случае не используйте в качестве горок железнодорожные насыпи и горки вблизи проезжей части дорог.
* Не оставляйте детей одних, без присмотра.
* Малышей лучше катать с маленьких пологих снежных горок в немноголюдных местах, где нет деревьев, заборов и других препятствий.
* Перед катанием лучше всего надеть на ребенка налокотники, наколенники и шлем.

**Правила поведения на оживленной горке**

* Подниматься на снежную или ледяную горку следует только там, где есть ступеньки; запрещено подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
* Не съезжать, пока не отойдет в сторону тот, кто спускается впереди.
* Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползти или откатиться в сторону.
* Нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.
* Не съезжать спиной или головой вперед (на животе), а всегда смотреть вперед как при спуске, так и при подъеме.
* Не перебегать ледяную дорожку.
* Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только после этого съезжать.
* Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек и т. д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
* Избегать горок с неровным ледовым покрытием.
* При травме немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом в службу экстренного вызова **112**.
* При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии немедленно прекратить катание.