



## Осторожно –горка.

Зима – это время забав и веселых игр. Катание с горок – всеми любимое зимнее развлечение, и чтобы Ваш отдых был не только приятным, но и безопасным, стоит задуматься о выборе как горок, так и санок. С малышом младше 3 лет не стоит идти на оживлённую горку, с которой катаются дети 7-10 лет и старше. Если горка вызывает у вас опасения, сначала прокатитесь с неё сами, без ребёнка – испытайте спуск. Если ребёнок уже катается на разновозрастной «оживлённой» 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.

Правила поведения на оживлённой горке:

- Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
- Не съезжать, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.
- Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползать или откатываться в сторону.
- Не перебегать ледяную дорожку.
- 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 подъеме.
- Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.
- Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек т.д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок, на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
- Избегать катания с горок с неровным ледовым покрытием.
- При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, немедленно прекратить катание.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом в службу экстренной службы.