

## ***Осторожно, горка!***

Как показывает практика, холодное время года является травмоопасным периодом для детей и взрослых. В связи с этим, в целях профилактики и предотвращения возможного травмирования и гибели людей в зимний период, обратите самое пристальное внимание на соблюдение правил поведения для обеспечения безопасности.

Во избежание получения травм в зимнее время необходимо передвигаться по очищенным от снега и льда дорожкам и тротуарам, посыпанным противогололедной смесью или песком. При больших снегопадах и оттепели, при подходе к зданиям, сооружениям, где возможен сход снега и наледи, обязательно поднять голову вверх и убедиться в отсутствии свисающих глыб снега, сосулек.

Вместе с тем, зима – это время забав и веселых игр. Катание с горок – всеми любимое зимнее развлечение. Чтобы Ваш отдых был не только приятным, но и безопасным, стоит задуматься о выборе как горки, так и санок.

На санках, лыжах и коньках следует кататься только в специально оборудованных местах - в первую очередь это касается несовершеннолетних.

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.

***Ни в коем случае не используйте в качестве горок железнодорожные насыпи, снежные склоны и снежные горки вблизи проезжей части дорог.***

Различных средств для катания с горок сейчас выпускается огромное количество.

Например, обычные «советские» санки отлично подходят для любых снежных склонов. Можно рулить и тормозить ногами. Завалиться на бок, чтобы избежать опасного столкновения, тоже довольно легко и безопасно.

Для семейного катания не стоит выбирать снегокат – он рассчитан на одного-двух малышей возрастом от 5 до 10 лет. Со снежката трудно слезть на большой скорости. Тормоза расположены спереди, что повышает риск перевернуться через голову при попытке резко затормозить.

В последнее время надувные санки (тюбинги, ватрушки) всё чаще встречаются на наших горках. Ватрушка лёгкая и отлично едет даже по свежему снегу по совсем не накатанной горке. Лучше всего кататься на ватрушках с пологих снежных склонов без препятствий в виде деревьев, других людей. Как только скорость движения возрастает, ватрушка становится довольно опасной. Ватрушки разгоняются молниеносно, и скорость развивают выше, чем санки или снегокат на аналогичном склоне, а соскочить с ватрушки на скорости невозможно. На ватрушках нельзя кататься с горок с трамплинами, так как при приземлении ватрушка сильно пружинит в связи с чем, можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника.

***Внимательно относитесь к выбору горки и средств для катания. Горка-место повышенной опасности, а не просто очередное развлечение на зимней прогулке.***

***Будьте более осмотрительными и осторожными.***

***Помните, что ваша безопасность зависит, в том числе, и от вас самих.***

***Взрослые должны научить ребенка правилам поведения, позволяющим избежать получения травм, а также усилить за ними контроль.***