

Зимние забавы и опасности.

Зимние прогулки всегда приносят огромную радость детям. Они с осени начинают с нетерпением ждать снега, чтобы покататься на санках, скатиться с горки на ледянке, покататься снежками. **Катание с горок** — всеми любимое зимнее развлечение. Скорость, свист свежего ветра, буря переполюющих эмоций. Для того, чтобы Ваш отдых был не только приятным, но и безопасным, стоит задуматься о выборе как горки, так и санок.

Если горка вызывает у вас опасения, сначала прокатитесь с неё сами, без ребёнка — испытайте спуск. 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.



Правила поведения на оживлённой горе:

1. Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями, 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 отползти или откатываться в сторону.
4. Не перебегать ледяную дорожку.
5. Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.
6. Стараться не съезжать спиной или головой вперёд (на животе), а всегда смотреть вперёд, как при спуске, так и при подъёме.
7. Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.
8. 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.
9. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом в службу экстренного вызова 01.

Ледянка пластмассовая. Самое простое и дешёвое приспособление для катания с горок зимой.



Предназначены они для одиночного катания по ледяным и накатанным снежным склонам. **Ледянка в форме тарелки** становится неуправляемой, если сесть в неё с ногами. **Ледянка-корыто** очень неустойчива, при малейшей неровности норовит завалиться на бок — таким образом, подлетев на трамплине, приземлиться можно вниз головой. Ледянки не рассчитаны на трамплины или любые другие

препятствия, т.к. любой резкий подскок на горке чреват неприятными последствиями для копчика и позвоночника ездока.

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. Наиболее распространены надувные круги — **санки-ватрушки**. 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 и т.п. На ватрушках нельзя кататься с горок с трамплинами — при приземлении ватрушка сильно пружинит. Даже если не слетишь, можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника. **Хороший вариант «ватрушки»** — маленькая надувная ледянка (примерно 50 см в поперечнике) - завалиться на бок (слезть) легко.



Снежокат. Для семейного катания не стоит выбирать снежокат — он рассчитан на одного-двух малышей. Были замечены случаи, когда снежокаты цеплялись передним полозом за препятствие (корень дерева, бугорок снега) и переворачивался. Со снежоката трудно слезть на большой скорости, а скорость это транспортное средство развивает немалую на любом склоне и разгоняется быстро. Тормоза расположены спереди, что повышает риск перевернуться через голову при попытке резко затормозить.

Внимательно относитесь к выбору горки и средств для катания!