

Правила поведения на горке зимой



**Русская морозная зима – замечательное время для укрепления здоровья!
Прохладный ветер, лёгкий мороз, движения на воздухе – хорошая закалилка.
Ну какая же зима без зимних забав!!! Стоит только выпасть снегу, как тут же тянутся любители покататься с горки.**



Горка

учит правильно падать и толкаться, держать равновесие, быть ловким, цепким, уверенным, бесстрашным и раскованным, преодолевать неловкость и застенчивость.

Чтобы зимой во время катания с горки не случилась беда, соблюдайте правила безопасности во время катания.



Осторожно, горка!

Правила безопасности во время катания со снежной (ледяной) горки



Убедитесь, что горка не содержит посторонних и травмоопасных предметов (земляных выступов, деревьев по обочинам, коряг, камней, кусков льда и т.п.)

Правила безопасности во время катания со снежной (ледяной) горки



Спуск с горы не должен заканчиваться поблизости от пешеходной дорожки и проезжей части.

Правила безопасности во время катания со снежной (ледяной) горки



Не кататься с горки на тонкий лед в начале зимы.

Правила безопасности во время катания со снежной (ледяной) горки



При катании с горки следует использовать небольшие куски картона, пластика (без острых краев, желательно круглой или овальной формы) для лучшего скольжения.

Правила безопасности во время катания со снежной (ледяной) горки



Со снежной (ледяной) горки следует скатываться ногами вперед, всегда смотреть вперед, как при спуске, так и при подъёме.. Стараться не съезжать спиной или головой вперед (на животе).

Правила безопасности во время катания со снежной (ледяной) горки



Стараться не съезжать спиной или головой вперёд (на животе).

Правила безопасности во время катания со снежной (ледяной) горки



Подниматься на снежную (ледяную) горку только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается влезать на горку там, где на встречу скатываются другие, может произойти несчастный случай.

Правила безопасности во время катания со снежной (ледяной) горки



Во время нахождения на вершине снежной (ледяной) горки необходимо соблюдать дисциплину, потому что толчки, подножки в этом месте опасны.

Правила безопасности во время катания со снежной (ледяной) горки



**Дети катятся с горы,
Им ужасно весело,
Осторожно, не спеши,
Соблюдай дистанцию!**

Во время спуска со снежной (ледяной) горки, чтобы не произошло столкновение, каждый должен контролировать расстояние (интервал) между скатывающимися, оно должно быть не менее 1 метра.

Правила безопасности во время катания со снежной (ледяной) горки



Нельзя кататься с горки на ногах – это чревато неприятными последствиями для здоровья.

Правила безопасности во время катания со снежной (ледяной) горки



**Не задерживаться внизу, когда съехал,
а поскорее отползать или откатываться в сторону.**

Правила безопасности во время катания со снежной (ледяной) горки



Не перебегать ледяную дорожку.

Правила безопасности во время катания со снежной (ледяной) горки



**Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет,
и только тогда совершать спуск.**

Правила безопасности во время катания со снежной (ледяной) горки



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.

Правила безопасности во время катания со снежной (ледяной) горки



Не следует спускаться с горок в незнакомом месте.

Правила безопасности во время катания со снежной (ледяной) горки



При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом в службу экстренного вызова 01.

Соблюдайте несложные правила катания с горок и вы обезопасите себя и окружающих от возможных травм и повреждений.

