

# Правила поведения на горке зимой



Русская морозная зима – замечательное время для укрепления здоровья!

Прохладный ветер, лёгкий мороз, движения на воздухе – хорошая закалка.

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 подъеме.. 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 ледянную 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.**

