

## **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО КАТАНИЯ С ГОРКИ**

1. Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие дети.
2. Со снежной или ледяной горки следует скатываться ногами вперед. Нужно всегда смотреть вперед, как при спуске, так и при подъеме.
3. При катании с горки следует использовать специальные пластиковые ледянки без острых краев, круглой или овальной формы.
4. Не съезжать, пока не отошел в сторону предыдущий ребенок.
5. Не задерживаться внизу, когда съехал, не перебегать ледяную дорожку.
6. Не подниматься и не стоять рядом с ледяной дорожкой.
7. Если на горке появились подростки и начали там баловаться, безопаснее переждать, пока они уйдут.
8. Катание на ногах – крайне опасно, т.к. может привести к серьезным травмам.
9. Зимние игры не обходятся без падений, поэтому, необходимо научить правильно падать.
  - Падать желательно на бок с перекатом на спину (падая на бок, на спину – подбородок нужно прижать к груди, чтобы сохранить голову).
  - При падении вперед, голову нужно, наоборот максимально откинуть назад, чтобы уберечь лицо от травм (руки можно выставлять вперед, но, не сильно напрягая, чтобы сохранить запястья).

### **ЗАПРЕЩЕНО:**

1. Катание с горки в нетрезвом состоянии.
2. Спуск в положении «вниз головой».
3. Спуск детей до 7 лет без родителей
4. Одновременное нахождение на спуске более одного человека.
5. КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО скатываться с горки на металлических санках, снегокатах, коньках, роликах, велосипеде, а также не рекомендуется использовать для скатывания пластиковые ледянки.

### **ВНИМАНИЕ!**

При скатывании с горки допустимо использование надувных тубингов «ватрушек».

Детям до 7-ти лет разрешается кататься только вместе со взрослыми, несущими полную ответственность за их жизнь и здоровье!!!

Степень риска при скатывании с горки каждый для себя оценивает самостоятельно!!!

Администрация

МАУ "Объединенная дирекция парков Богородского городского округа Московской области"