РЕКОМЕНДАЦИИ
по соблюдению мер безопасности при катании с горок

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

С малышом младше 3 лет не стоит идти на оживлённую горку, с которой катаются дети 7-10 лет и старше.

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 случайте не используйте в качестве горок железнодорожные насыпи и горки вблизи проезжей части дорог.

Помните, что подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.

Запрещено съезжать с горки, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.

Не задерживайтесь внизу, старайтесь поскорее отползать или откатываться в сторону.

Не перебегайте ледяную дорожку.

Во избежание травматизма запрещено кататься с горки стоя на ногах и на корточках.

Старайтесь не съезжать спиной или головой вперёд (на животе), всегда смотрите вперёд, как при спуске, так и при подъёме.

Если мимо горки идет прохожий, подождите, пока он пройдет, и только тогда совершайте спуск.

Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек т.д.) невозможно, то постарайтесь завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.

Избегайте катания с горок с неровным ледовым покрытием.

При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, немедленно прекратите катание.

Желаем здоровья Вам и Вашим детям