**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.**