

## **ПЯТЬ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОЙ ГОРКИ**

Хорошо, когда в том месте, где ты живешь, есть специально обустроенные горки для катания на лыжах, сноубордах, санках, тюбингах («ватрушках»), снегокатах, «тарелках» и тому подобных спортивных средствах. Но чаще для этого приспособливают любой подходящий склон. Такая стихийная горка доставит не меньше радости, чем специально обустроенная, при условии, что катание с неё будет безопасным.

**А для этого нужно, чтобы выполнялись пять правил безопасной горки. Вот они.**

**Первое и самое главное: для зимних забав выбирай место вдали от дороги.**

**НЕЛЬЗЯ** скатываться с горки и откосов, выходящих на проезжую часть!

Если увидишь катающихся с такой горки ребят, объясни им, что ЭТО ОПАСНО!

Разогнавшись, можно не успеть вовремя остановиться и скатиться прямо под колеса проезжающего мимо автомобиля!

А потом попроси помощи у взрослых и вместе ликвидируйте опасную горку: засыпьте песком или перекопайте, чтобы у других ребят не возникло соблазна рисковать своей жизнью.

**Склон должен быть широким и без посторонних препятствий.**

Если в непосредственной близости от склона или на нём растут деревья, из под снега торчат пни – такая горка ОПАСНА! Налетев на такое препятствие на большой скорости, можно получить очень тяжелые травмы!

Если ты не уверен, что горка не скрывает под снегом никаких посторонних препятствий, то прежде чем скатываться с неё в первый раз, спустись и поднимись по ней пешком, внимательно осматривая склон.

**Идеально, если склон для катания будет разделен на зоны для малышей и для ребят постарше.**

Любой, кто увлекается горнолыжным спортом, знает, что на горнолыжных трассах всегда есть склоны для новичков и склоны для спортсменов. То же самое правило разумно применять и на детской горке. Ведь заигравшись,

увлекшись катанием, можно ненароком налететь на малыша, съезжающего с горки на санках, и нанести ему серьёзную травму.

**Используйте защитную экипировку – шлем, налокотники, наколенники. Они уберегут тебя от травм в случае падения.**

Не пытайся «показать класс» - скатиться с горки быстрее всех, подпрыгнуть выше всех на трамплине или выполнить какие – то особенные трюки. Сначала скатись с горки медленно, чтобы почувствовать уверенность . А перед тем как поразить друзей чудесами лыжного фристайла, сначала убедись в полной безопасности трюка.

Даже если ты постоянно катаешься на одной и той же горке, будь внимателен.

Со времени, когда ты катался в прошлый раз (даже если это было вчера), на склоне могли появиться новая ямка, наледь, припорошенная выпавшим накануне снегом, и т.п.

**Безопасных зимних забав!**