**Правила поведения на горке**

Зима – это холодное, но и любимое детворой время года. Дети готовы целыми днями пропадать на улице, играя в снежки, мастеря снежную бабу, катаясь с горки.

**Специалисты напоминают, что длительное нахождение на морозе чревато переохлаждением организма, обморожением и различными травмами.**

 **Советы от специалистов:**

1. Перед катанием с горки проверьте обувь ребёнка: она должна быть прочной и без каблука.

2. Горку надо выбирать покатую, без трамплинов, столбов, деревьев, вдали от дорог.

3. Перед тем, как выйти на горку, следует надеть защитное снаряжение: наколенники, налокотники, шлем.

4. Садиться на санки, тюбинги или ледянки нужно, как на стул, откидываясь назад и согнув ноги в коленях.

5. Запрещается прыгать на снаряды с разбегу, стоять на них, кататься друг за другом или друг на друге.

6. Не съезжайте с горки, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.

7. Нельзя поперёк перебегать или переходить ледяную горку, так как можно поскользнуться и попасть под ноги съезжающим.

8. Подниматься на снежную или ледяную горку следует в местах подъёма, оборудованных ступеньками.

9. Во избежание травматизма нельзя кататься стоя на ногах или на корточках.

10. Нельзя съезжать с горки, лёжа на животе или на спине, а всегда смотреть вперёд, как при спуске, так и при подъёме.

11. Если уйти от столкновения нельзя, то следует завалиться на бок или откатиться в сторону от ледяной поверхности.

12. Если мимо горки идёт прохожий, следует подождать, пока он пройдёт и только тогда совершать спуск.

**ПОМНИТЕ!** Соблюдая правила поведения на горке, вы насладитесь зимними видами развлечения и избавитесь от непредвиденных травм.

Детский возраст – это время новых открытий, активных игр, захватывающих событий, и к большому сожалению, распространённых детских травм. Травмы могут быть совсем незначительными, а могут угрожать жизни и здоровью несовершеннолетнего. Поэтому главной задачей родителей является профилактика детского травматизма.

**Уважаемые родители! Не оставляйте несовершеннолетних детей без присмотра.**

**Прежде чем отправить ребёнка на улицу, напомните ему о простых правилах безопасности:**

**- переходить проезжую часть только по пешеходному переходу, убедившись, что все автомобили остановились;**

**- быть предельно внимательным на дворовых территориях – нельзя резко выходить или выбегать из-за припаркованных автомобилей;**

**- не ходить на водоёмы;**

**- не играть с огнём.**

-