



Безопасное катание на горках

- Расскажите ребенку, что на горках нужно вести себя аккуратно и дисциплинированно, соблюдать очередь при спуске.
- Убедитесь в безопасности горки сами, перед катанием внимательно изучите местность.
- Проследите за тем, чтобы горку не перекрывали деревья, кусты, столбы уличного освещения или заборы.
- Катайте ребенка с маленьких пологих горок.
- Запретите ему кататься с горки стоя.
- Запретите ребенку кататься с горок, которые расположены рядом с дорогой, водоемом.
- Научите малыша правильно падать: во время падения нужно стараться перевернуться на бок, согнув и поджав колени.

КАК И НА ЧЕМ БЕЗОПАСНО КАТАТЬСЯ С ГОРКИ



Горку нужно выбирать покатую, без трамплинов, вдали от дорог, столбов, деревьев и иных искусственных или естественных препятствий.

Перед тем, как выйти на горку, рекомендуется использовать надежное защитное снаряжение:

наколенники, налокотники, шлем.

Обувь должна быть прочной и без высокого каблука.



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

Нельзя прыгать на снаряды с разбегу, лежать и стоять на них, а также кататься друг за другом или друг на друге.



ВАЖНО ЗНАТЬ

катания на ледянках и тюбингах входят в число самых травмоопасных видов развлечений, т.к. контролировать скорость и направление движения на спуске невозможно.



Чего нельзя делать, катаясь на тубинге



Кататься на тубингах вместе с владельцами железных санок.



Съезжать с горки «паровозиком», сцепив несколько тубингов.



Садиться компанией на тубинг, рассчитанный на одного.



Съезжать с обледенелых склонов или трамплинов.



Отпускать ручки во время спуска.



Кататься стоя или лёжа на животе.



Тормозить ногами при спуске.

Несколько правил катания на тубе

Правильная посадка

Садимся исключительно задней точкой, чтобы спина была на одном борту, а ноги на другом

Голова не должна быть запрокинута назад



На живот ложиться ни в коем случае нельзя

Руки должны обязательно дотягиваться до ручек ватрушки



Ноги должны быть на весу, а не болтаться, цепляясь за землю

Требования к горке

Трасса должна быть просматриваемой, без преград, обрывов и резких поворотов



Кататься лучше на склоне, не превышающем 20 градусов



Кататься желательно по одному
(если с ребенком, одной рукой крепко прижимать его к себе)



“Я - воспитатель”

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КАТАНИИ НА ТЮБИНГЕ (ПЛЮШКЕ)

**ЛОЖИТЬСЯ НА
ЖИВОТ ЗАПРЕЩЕНО.
ЭТО ОПАСНО.**

**САДИМСЯ ТАК, ЧТОБЫ
СПИНА ОБЛАКАЧИВАЛАСЬ
НА ОДИН БОРТ,
А НОГИ НА ДРУГОЙ**

**РУКИ ДОЛЖНЫ
ДОТЯГИВАТЬСЯ ДО РУЧЕК
ТЮБИНГА.
ПРИ СПУСКЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО
НАДО ДЕРЖАТЬСЯ ЗА НИХ.**

**НОГИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НА
ВЕСУ. ОНИ НЕ ДОЛЖНЫ
НИ ЗА ЧТО ЦЕПЛЯТЬСЯ ПРИ
СПУСКЕ.**



**КАТАТЬСЯ ЖЕЛАТЕЛЬНО
ПО ОДНОМУ.
ЕСЛИ ЕДЕТЕ С РЕБЕНКОМ:
ОДНОЙ РУКОЙ ПЛОТНО
ПРИЖИМАЕТЕ К СЕБЕ
РЕБЕНКА, ДРУГОЙ -
ДЕРЖИТЕСЬ ЗА ТЮБИНГ.**

**ГОЛОВУ СЛЕДУЕТ ДЕРЖАТЬ
ПРЯМО. ОНА НЕ ДОЛЖНА
БЫТЬ ЗАПРОКИНУТА НАЗАД.**

**НА ТРАССЕ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ
ПРЕГРАД. НАПРИМЕР,
ДЕРЕВЬЕВ. ТРАССА ДОЛЖНА
ХОРОШО ПРОСМАТРИВАТЬСЯ.**

[VK.COM/YAVOSP](https://vk.com/yavosp)

