**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.