

## **Правила безопасности при катании на санках**

1. Одеваться для катания с горки на санках будет лучше всего в «дутые» синтепоновые куртки и штаны, поскольку эта легкая одежда не позволит сильно вспотеть, а при падении сможет максимально смягчить удар. Обувь для катания на санках лучше подбирать удобную и прочную, со специальной прорезиненной подошвой. Руки должны защищать толстые перчатки, а голову – шапка, на крутых склонах могут понадобиться ветрозащитные очки и шлем. На посадочное место санок рекомендуется постелить что-то теплое и мягкое.
2. Прежде чем начать спуск с горки, внимательно осмотрите ее на предмет наличия ям, бугров, торчащих кустов и камней.
3. Категорически запрещается нарушать инструкцию по правилам безопасного поведения на зимних каникулах, спускаться с горки, которая заканчивается проезжей частью дороги, водоемом, забором.
4. Не привязывайте санки к автотранспортным средствам, а также несколько санок между собой, создавая паровозик.
5. Нельзя кататься с горок с трамплинами, так как при приземлении можно травмироваться.
6. Не разрешается кататься с горки на ногах – это чревато получением серьезной травмы.
7. При спуске на санках с горки нужно крепко держаться руками.
8. Не съезжайте с горки, если предыдущий ребенок не отошел в сторону.
9. Не задерживайтесь внизу после того, как съехали, а быстрее отходите с санками в сторону.
10. Не перебегайте ледяную дорожку, по которой спускаются люди на санках, можно поскользнуться и упасть под ноги съезжающим с горки и получить травму.
11. Не нужно подниматься по ледяной дорожке для спуска на санках. Необходимо подниматься на горку достаточно далеко от нее, чтобы не задеть своими санками съезжающих людей и самому не оказаться под их санками.
12. Запрещается съезжать головой, спиной вперед, а также на животе. Всегда необходимо смотреть только вперед как при спуске, так и при подъеме.
13. Если уйти от столкновения не получается (на пути человек, дерево и т.д.) необходимо постараться завалиться набок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности спуска.