**Консультация для родителей «Безопасность детей на горке зимой»**

Сложно представить зиму без активного катания, а само катание – без санок. Чтобы отдых был не только приятным, но и безопасным, стоит внимательно относиться к выбору горки и средствам для катания, которых сейчас выпускается огромное количество – санки, ледянки пластмассовые, снегокаты, надувные санки (их называют по разному: ватрушки, тюбинги, тобогганы).

***Родители! Научите детей нескольким важным правилам поведения на горке и сами строго соблюдайте требования безопасности***:

1.   Не съезжай с горки, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.

2.   Не задерживайся внизу, когда съехал, а поскорее отползай или откатываться в сторону.

3.   Не перебегай ледяную дорожку.

*Объясните ребёнку, что переходить горку поперёк нельзя, даже если ему кажется, что он успеет перебежать до того, как кто-то съедет. На льду легко поскользнуться и попасть под ноги съезжающим.*

4.           Поднимайся  на   снежную  или ледяную  горку  только  в  месте  подъема, оборудованном ступенями, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.

5.   Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.

6.   Старайся не съезжать спиной или головой вперёд (на животе), а всегда смотри вперёд, как при спуске, так и при подъёме.

7.   Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек и т.д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок или откатиться в сторону от ледяной поверхности.

8.   Если мимо горки идет прохожий, подожди, пока он пройдет, и только тогда совершай спуск.

***Чтобы сделать свой отдых приятным, а спуск на тюбинге безопасным, необходимо****:*

1.   Кататься только на специально подготовленных трассах со снежной поверхностью.

2.   Склон для катания должен быть с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Не следует кататься на тюбингах по склонам, поросшим деревьями.

3.   Нельзя кататься с горок с трамплинами — при приземлении ватрушка сильно пружинит.

4.   Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите ее на предмет наличия ям, бугров, торчащих кустов, камней, ограждений, представляющих опасность для жизни и здоровья.

5.   Санки-ватрушки развивают большую скорость, поэтому на склоне обращайте внимание на других катающихся. Перед началом спуска убедитесь, что перед вами нет никого из катающихся, особенно детей.

6.   Не катайтесь на тюбинге в состоянии алкогольного опьянения.

7.   Кататься на санках-ватрушках следует сидя. Не пытайтесь кататься на «ватрушке»  стоя или прыгая как на батуте.

8.   Нельзя кататься на тюбинге вдвоем с ребенком - невозможно контролировать ситуацию одной рукой удерживая ребенка, а другой,  держась за ватрушку.

9.   Не привязывайте надувные санки к транспортным средствам: снегокатам, квадроциклам, автомобилям и т.д.

10.  **При покупке выбирайте качественные тюбинги.**

Помните, что от этого зависит Ваша безопасность! Не стоит экономить и покупать самые дешевые «ватрушки». В лучшем случае они просто быстро придут в негодность, благодаря дешевым материалам, в худшем – могут повредиться прямо во время спуска и причинить массу неприятностей владельцу.

**Средства для катания с горок**

На сегодняшний день в вопросе выбора средств для катания с горок царит многообразие.

Делая выбор в пользу одного из них, прежде всего, обратите внимание на его безопасность для ребенка в случае непредвиденного падения, столкновения с крупным объектом и т.д.

**Ледянка пластмассовая**

Рассчитана на детей от 3-х лет, малышам младшего возраста трудно ими управлять.

Самое простое и дешёвое приспособление для катания с горок зимой.

Предназначены они для одиночного катания по ледяным и накатанным снежным склонам.

**Возможная опасность:**

-ледянка в форме тарелки становится неуправляемой, если сесть в неё с ногами;

-ледянки не рассчитаны на трамплины или любые другие препятствия, т.к. любой резкий подскок на горке чреват неприятными последствиями для копчика и позвоночника ездока;

-ледянки в виде тарелки или корыта развивают очень большую скорость даже на рыхлом снегу, поэтому для маленьких и пугливых детей они не подходят;

-могут стать неуправляемыми на большой горке;

-могут заваливаться на бок и закручиваться;

Среди пластиковых ледянок наиболее безопасный вариант - ледянка в форме груши с длинной ручкой на конце. На ней можно быстро скатиться по накатанной или ледяной горке, при этом удобно рулить и тормозить.

**Санки**

Рассчитан на одного-двух малышей возрастом от 4 до 10 лет.

Обычные санки подходят для снежных склонов.

Можно рулить и тормозить ногами.

Чтобы избежать опасного столкновения лучше всего завалиться на бок.

для катания с горок предпочтительнее санки.

Несмотря на всю их жесткость, есть возможность контролировать направление движения.

Позволяют принимать более анатомическую сидячую позу, по сравнению с другими средствами для катания, что обеспечивает  меньшую вероятность возникновения сгибательного механизма травм, без удара, но с резким сгибанием туловища.

Возможная опасность:

следить за тем чтобы ребенок не запутался ногой в полозьях во время движения или слезая с санок.

**Ватрушки**

Рассчитаны на возраст когда ребенок дотягивается до ручек и крепко за них держится.

Ватрушка лёгкая и отлично едет даже по совсем не накатанной горке.

Лучше всего кататься на ватрушках с пологих снежных склонов без препятствий в виде деревьев, других людей и т.п.

**Возможная опасность:**

-как только скорость движения возрастает, ватрушка становится довольно опасной: разгоняются ватрушки молниеносно, и скорость развивают выше, чем санки или снегокат на аналогичном склоне, а соскочить с ватрушки на скорости невозможно;

-на ватрушках нельзя кататься с горок с трамплинами - при приземлении ватрушка сильно пружинит, можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника;

-могут закручиваться вокруг своей оси во время спуска;

-неуправляемы и не оборудованы тормозным устройством;

Хороший вариант “ватрушки” - маленькая надувная ледянка (примерно 50 см в поперечнике) - завалиться на бок (слезть) легко.

Источник: https://21kt.tvoysadik.ru/