



## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ОЖИВЛЕННОЙ ГОРКЕ

1. Запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
2. Не съезжать, пока не отошел в сторону предыдущий спускающийся.
3. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползть или откатываться в сторону.
4. Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.
5. Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек и пр.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
6. Избегать катания с горок с неровным ледовым покрытием.
7. При получении кем-то травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить об этом в службу экстренного вызова 103.
8. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии немедленно прекратить катание.

## ТИПИЧНЫЕ ТРАВМЫ ПРИ КАТАНИИ С ГОРКИ

★ растяжения и разрывы связок

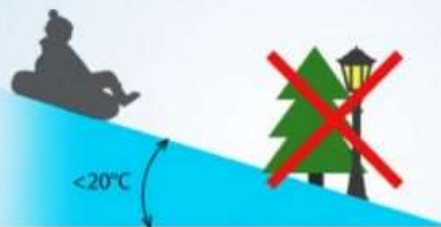
повреждения локтевого сустава

повреждения лучезапястного сустава

повреждения голеностопного сустава



## КАК И НА ЧЕМ БЕЗОПАСНО КАТАТЬСЯ С ГОРКИ



Горку нужно выбирать покатуку, 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.

# СНЕЖНАЯ ПАМЯТКА

Зима – это время забав  
и веселых игр.

Катание с горок — всеми любимое  
зимнее развлечение.

Скорость, свист свежего ветра, буря  
переполняющих эмоций ...

Для того, чтобы Ваш отдых был  
не только приятным,  
но и безопасным,  
стоит задуматься о правилах  
поведения на горках.



МАОУ «СОШ №7» г.Сорочинска

## ДОРОГОЙ ДРУГ, МЫ РАССКАЖЕМ ТЕБЕ, КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА СНЕЖНОЙ ГОРКЕ!

1. Поднимайся на снежную или ледяную горку только в месте подъема, оборудованном ступенями!  
**ЗАПОМНИ!** Подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие люди **ЗАПРЕЩЕНО!**
2. Слезай только после того, как отошёл в сторону спустившийся перед тобой ребёнок!
3. Старайся быстрее отбежать или откатиться в сторону от места спуска!
4. Не перебегай ледяную дорожку!
5. Нельзя кататься стоя на ногах или сидя на корточках!
6. Старайся не съезжать спиной, на животе или головой вперёд! Всегда смотри вперёд, как при спуске, так и при подъёме!
7. Если мимо горки идёт прохожий, подожди, пока он пройдет, и только тогда совершай спуск!
8. Если уйти от столкновения невозможно, постарайся повернуться на бок, перекачаться на снег или откатись в сторону от ледяной поверхности!
9. Избегай катания с горок с неровным ледовым покрытием!
10. При первых признаках обморожения, плохом самочувствии, немедленно прекращай катание и скорее звони родителям, чтобы они забрали тебя!
11. Выбери место, где тебя увидят родители, держи телефон в руках.

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Убедительно просим вас:

1. Воздержаться от посещения «оживлённой» горки с ребёнком младше 3-х лет.
2. Если горка вызывает у вас опасение, сначала прокатитесь с ней сами, испытайте спуск.
3. Не оставляйте своего ребёнка без присмотра.
4. Ни в коем случае не используйте в качестве горок железнодорожные насыпи и горки вблизи проезжей части дорог.

Телефоны экстренных служб  
с мобильных телефонов сотовых операторов ЯНАО

ЕДДС    Полиция    Скорая помощь

Tele 2  
Мегафон  
БиЛайн  
МТС

112

102

103