**ПАМЯТКА**

**по безопасному катанию со снежных горок**

**1 шаг**

 Горки – это наклонная поверхность естественного или искусственного происхождения. Размеры гор и горок для катания весьма разнообразны: от горки на детской площадке длиной в 2 метра, до гор рельефной местности с трассами для санок и снегокатов и подъемниками (там же катаются горнолыжники). Выбирать место для катания с горы нужно в зависимости от возраста и степени подготовки. А еще горки бывают ледяными и снежными. Снежная горка помягче, катиться с нее можно аккуратнее. Ледяная горка быстрая и жесткая, так разгоняет катающегося, что только держись!

**2  шаг**

 На чем кататься с горок? Транспортные средства для катания с гор весьма разнообразны. Санки (они же салазки), ледянки всевозможных форм и размеров, тюбинги, надувные ватрушки или бублики, снегокаты и разные подручные средства, которые можно использовать для катания (для этой категории используют картон, линолеум, прочный целофан, фанеру и др.). Самые отчаянные катятся прямо на ногах или на пятой точке.

**3 шаг**

**Очень важно подготовиться к катанию с горки. Обратить внимание на наличие ограждающих устройств, сигнальных лент при проведении работ, в том числе с использованием автотранспорта  в зоне спуска,  прекратить спуск и начинать катание при отсутствии автотранспорта на площадке.**

**Выбирать горки, которые не выходят своим скатом на дорогу или улицу, по которой ездят машины. Трассу, по которой планируется катание, не должны перекрывать деревья, кусты, столбы уличного освещения или заборы, иначе, столкнувшись с ними, можно вылететь из седла и получить травму.**

**4  шаг**

Посмотрите, чтобы Ваше снегокатное средство было исправно, управляемо и удобно, чтобы из него не торчали какие-либо детали, которые могут зацепится по дороге во время спуска. Для справки: ледянки и тюбинги самые неуправляемые средства для катания с горок, а стало быть самые травмоопасные. Да и приодеться стоит по-спортивному, если вы решили как следует прокатиться: обувь без каблуков, перчатки или варежки, лыжные брюки и шапка (не исключено, что вы улетите с сугроб). Если горки серьезные, то можно обезопасить себя шлемом, наколенниками и налокотниками.

**5  шаг**

Если Вы пришли на профессиональные горки, прежде чем выпустить Вас на трассу, Вас должны проинструктировать, как пользоваться средством для катания с горы и какая вас ждет трасса.  В любом случае садиться на санки, ледянки или на тюбинг нужно как на стул, откинувшись назад, согнув ноги в коленях, и держаться за руль или ручки. Не стоит кататься лежа, особенно вперед головой или прыгать с разбегу, расквашеный нос никого не украсит. В состоянии алкогольного опьянения тоже тяжело контролировать процесс, в таком состоянии не стоит испытывать случай.

**6  шаг**

Типичные травмы при катании с горок – ушибы в том числе и головы, переломы голеностопного, локтевого и лучезапястного суставов. Поэтому все таки учтите, все что было сказано выше.»

Приложение 2 к приказу

от   .12.2021

**ПАМЯТКА**

**по правилам катания на тюбингах («ватрушках»)**

Катание на тюбинге ("ватрушке») – это отдых, который одинаково подходит взрослым и детям. Но, к сожалению, катание на тюбинге – это один и из самых травмоопасных видов отдыха. В отличие от санок «ватрушки» способны развивать большую скорость и даже закручиваться вокруг своей оси во время спуска. При этом они абсолютно неуправляемы и не оборудованы тормозным устройством. Потому кататься на тюбингах можно только на специально подготовленных трассах.

Поэтому, чтобы сделать свой отдых приятным, а спуск на «ватрушках» безопасным, необходимо выполнять простые требования:

* Кататься на «ватрушках» можно только на специально подготовленных трассах, где нет риска столкнуться с препятствиями и с другими катающимися.
* Кататься на надувных санках допускается на склонах с уклоном не больше 20 градусов. Внизу должно быть достаточно места для торможения.
* Нельзя съезжать на тюбинге по склонам, поросшим деревьями; на которых есть ямы, бугры, торчащие кусты, камни. И, конечно, не стоит кататься на надувных санках по песку или щебню.
* Перед спуском с горки и во время него следите, чтобы на вашем пути не было других катающихся.
* Нельзя прикреплять тюбинги друг к другу «паровозиком»: они могут перевернуться.
* Не привязывайте надувные санки к снегокатам, снегоходам, квадроциклам и другим транспортным средствам, и тем более, к животным.
* Опасно кататься на надувных санях вдвоем, втроем и т.д.: из «ватрушки» можно выпасть. Спасатели говорят, что взрослые часто нарушают это правило – садятся вместе с детьми. Это приводит к детским травмам.
* Не перегружайте тюбинг: в характеристиках каждой модели указан максимально допустимый для нее вес.
* Кататься на «ватрушке» нужно сидя. Не прыгайте на ней как на батуте.
* Во время катания держитесь за специальные ремни, расположенные по бокам тюбинга.

**Сотрудники МЧС России советуют родителям неукоснительно соблюдать правила безопасности при катании на надувных «санках», а именно:**

* Не отпускайте детей кататься одних! Помните, у ребенка притуплено чувство опасности. Для него «ватрушка» – это безопасная игрушка. Скорее всего дети непременно полезут покорять опасные склоны, будут специально сталкиваться на санках, кататься «паровозиком». А все это таит в себе опасность получить серьезные травмы при катании.
* Запомните, кататься можно только в санкционированных местах! Кататься на «ватрушках» рекомендуется на склонах с уклоном не больше 20 градусов. Спуск с горы должен иметь пологую площадку для остановки. Не следует кататься по склону, поросшему деревьями.
* Если же вы решили спуститься по неподготовленной трассе, осмотрите ее на наличие ям, бугров, торчащих кустов и камней. Последние могут серьезно повредить ватрушку, проколов или разрезав ее. Нельзя кататься по обледенелым склонам, а также по поверхности с трамплинами или другими препятствиями. Трамплины очень опасны. Сначала вы отлично разгонитесь, а потом «ватрушку» подбросит. И нет гарантий, что первой на землю опустится «ватрушка», а не вы. Запрещается кататься вблизи проезжих частей.
* Перед спуском убедитесь, что поблизости нет других катающихся, иначе ваши санки могут столкнуться.
* Нельзя сцеплять надувные санки друг с другом.
* Не надувайте санки выше нормы. В характеристиках каждой модели указан максимально допустимый для нее вес. Опасно садиться на ватрушку вдвоем. Двойная нагрузка приведёт к поднятию центра тяжести и снижению устойчивости «ватрушки». Если же вы хотите съехать вдвоём, то выберите пологий склон.
* При катании необходимо держаться за ручки. Нельзя кататься на «ватрушке» стоя или лежать на ней при спуске. Садиться в «ватрушку» нужно как на стул – откинуться назад и согнуть ноги в коленях. Нельзя прыгать на нее с разбегу.
* Категорически воспрещается привязывать «надувные санки» к машине, квадрациклу или снегоходу! Помните, эта «невинная» забава расценивается как административное правонарушение и карается штрафом. Но самое главное – это страшные последствия подобного развлечения: нередки случаи, когда люди в «ватрушке» уходили под машину или ударялись головой об дерево при маневре.
* Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите ее на предмет наличия ям, бугров, торчащих кустов, камней. Они могут повредить надувные сани, проколов или разрезав их. Также не стоит кататься на надувных санках по песку или щебню.
* Не стоит кататься на тюбинге в состоянии алкогольного опьянения.

**Соблюдайте эти правила, и Вы обезопасите себя и окружающих**

**от возможных травм и повреждений!**