

Катание с горок

– самое любимое развлечение взрослых и детей. Но надо помнить, что всеми любимое занятие может привести к трагедии, ведь ледяная горка – это место повышенной опасности.

Как и на чём кататься с горки.

1. Горку нужно выбирать покатую, без трамплинов, вдали от дорог, деревьев и других препятствий.

2. Перед тем, как выйти на горку, рекомендуется надеть защитное снаряжение: **наколенники, налокотники, шлем.**

3. Обувь должна быть прочной, без высокого каблука.

4. садиться на санки, тюбинги или ледянки нужно как на стул, откидываясь назад и согнув ноги в коленях.

ВАЖНО ЗНАТЬ! Ледянки и тюбинги – самые травмоопасные виды развлечений, т.к. контролировать скорость и движение на спуске не возможно.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Правила катания с горки

Пушистый снег прибрал всё чисто.

Погожий день, и ребятня,

Ликуя, с горок мчится быстро,

С собой кататься всех маня.

Катаются все аккуратно.

Забоятся о малышне.

И не толкаются, понятно,

Ведь очень скользко здесь везде.

Съезжай, когда внизу свободно.

Скатился, в сторону уйди,

И поднимайся сколь угодно

Лишь не у санок на пути.

Спешить, толкаться здесь не нужно,

Ты очередность соблюдай.

Кататься весело и дружно

Приятно всем, ты так и знай!



Филиал №4 – «Детский сад п. Шамары»

Частые травмы при катании с горки



1. Растяжение и разрывы связок.
2. Повреждение локтевого сустава.
3. Повреждение лучезапястного сустава.
4. Повреждение голеностопного сустава.

Будьте внимательны и осторожны!

Подготовила: Горбунова А.С., воспитатель