

## **Памятка для родителей о безопасных зимних видах спорта в новогодние каникулы**

### **Лыжи**

- Подбирать лыжи и палки по росту ребёнка. Палки должны иметь наконечник, кольцо и регулируемый ремень для кисти руки. Крепления на ботинках должны быть отрегулированы так, чтобы ребёнок мог пристегнуть их без посторонней помощи.
- При передвижении на лыжах по дистанции соблюдать интервал 3–4 м, при спусках — не менее 30 м.
- При спуске нельзя выставлять вперёд лыжные палки. Если нужно резко остановиться, приседать и падать на бок, лыжные палки обязательно должны быть сзади.
- Кататься можно только в знакомых местах, на специально оборудованных площадках. Незнакомых склонов и трасс следует избегать или изучить их перед началом движения.
- При спуске с горы не останавливаться у подножия, сразу отходить в сторону.

### **Коньки**

- Кататься можно только на специально оборудованных катках. Нельзя выходить на лёд на открытых необорудованных водоёмах.
- Дети до 12 лет на катках общественного пользования могут кататься только в сопровождении взрослых.
- Для детей рекомендуется использовать пассивную защиту: шлем, налокотники, наколенники.
- Не кататься на большой скорости и не создавать помех окружающим.
- Нельзя повреждать ледовое покрытие, долбить или ковырять лёд коньками или другими предметами, бросать на лёд любые предметы, выливать жидкость.

### **Санки (ледянки)**

- Перед катанием внимательно изучить местность. Спуск не должен выходить на проезжую часть.
- Малышей лучше катать с маленьких пологих снежных горок, причём в немноголюдных местах и при отсутствии деревьев, заборов и других препятствий.
- Нельзя разрешать ребёнку кататься на санках, лёжа на животе, — он может повредить зубы или голову.
- Кататься на санках стоя нельзя.
- Опасно привязывать санки друг к другу.

### **Ватрушки**

- Кататься лучше на специально подготовленных трассах. Уклон таких трасс не должен превышать  $20^\circ$ , на них не должно быть растительности, они должны быть оборудованы специальными желобами, которые предотвращают выезд за пределы трассы.
- Дети должны кататься по одному, а не «паровозиком», соблюдая очередь на спуск.
- Нельзя привязывать ватрушку к автомобилю — это крайне опасно.
- Ребёнка нужно научить правильно падать с движущихся санок, чтобы избежать травм. Помогут в этом средства пассивной защиты — защитный шлем, наколенники и налокотники.

**Важно:** дети всегда должны кататься под присмотром взрослых.