

Катание с горок любимое многими зимнее развлечение. Но не стоит забывать, что вместе с тем ледяная горка — это место повышенной опасности.

### **Уважаемые родители!**

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

- не съезжать с горки, пока не отошел в сторону предыдущий ребенок;
- когда съехал, не задерживаться внизу, а поскорее отойти, отползти или откатиться в сторону;
- не перебегать ледяную дорожку. На льду легко поскользнуться и попасть под ноги съезжающим;
- подниматься на снежную или ледяную горку следует только в специально определенном для этого месте;
- стараться не съезжать спиной или головой вперед. Нужно всегда смотреть, куда катишься;
- если уйти от столкновения не получается, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности;
- нельзя кататься с горки на ногах, это чревато неприятными последствиями для здоровья;
- катание с горок без контроля взрослых не рекомендуется.

Не разрешайте детям кататься на горках, не предназначенных для катания.

Соблюдайте несложные правила катания с горок, и вы обезопасите себя и окружающих от возможных травм и повреждений.

Сырғанақтан сырғанау бәріне ұнайтын қысқы ойын-сауық түрі. Бірақ, сонымен қатар мұз сырғанағы қауіптілігінің жоғары екенін ұмытпағанымыз жөн.

### **Құрметті ата-аналар!**

Балаларға сырғанақтағы бірнеше маңызды ережелерді үйретіңіздер және қауіпсіздік талаптарын қатаң сақтаңыздар:

- алдыңғы бала басқа жаққа кеткенше сырғанаққа шықпаңыз;
- кетіп бара жатқанда, төменде көп қалмаңыз, тезірек кетіп, сырғып кетіңіз немесе басқа жағына оралыңыз;
- мұз жолынан өтпеңіз. Мұзда сырғанап келе жатқан адамның аяғының астына түсу оңай;
- қарлы немесе мұзды сырғанаққа арнайы белгіленген жерде көтерілу керек;
- арқаңызбен немесе басыңызбен алға ұмтылмауға тырысыңыз. Әрдайым қайда бара жатқаныңызды қарауыңыз керек;
- егер соқтығысудан құтылу мүмкін болмаса, онда қар бар жерге құлап немесе мұз бетінен бір жағына оралуға тырысуыңыз керек;
- сырғанақта аяқпен сырғанауға болмайды, бұл денсаулыққа зиян салдарға әкелуі мүмкін;
- сырғанақтан ересектердің бақылаусыз сырғанау ұсынылмайды.

Балаларға арналмаған сырғанақтарға сырғанауға жол бермеңіз.

Сырғанақтан сырғанаудың қарапайым ережелерін сақтаңыздар, сонда сіз өзіңізді және басқаларды мүмкін болатын жарақаттар мен зақымдардан қорғайсыз.