**Правила безопасного катания на санках**

**Мороз и солнце, день чудесный! Самое время сесть на санки, найти хорошую горку и кататься «до упаду». Только не следует забывать, что такой, казалось бы, безобидный зимний «транспорт» может быть опасен для здоровья .** Детские санки - не автомобиль, и ДТП им не угрожает. Но и на ледяной горке опасностей хватает. Бывает, что санки переворачиваются, ломаются, наезжают на соседа или «таранят» ближайшее дерево. По свидетельству травматологов, самыми распространенными травмами у детей, катающихся на санках, являются сотрясения мозга, а также рваные раны мышц голени, бедра и ягодиц. В лучшем случае рискуете отделаться ушибами или легким испугом. Некоторые дети любят кататься на санях с горки, лежа на животе. Это довольно рискованно, так как во время спуска можно наехать на препятствие, повредить зубы или, ударившись головой, получить сотрясение мозга. Самое безопасное положение – сидя, когда верхняя часть корпуса следует отклонить назад на 30-45 градусов. И еще, научитесь правильно… падать. Валиться при этом лучше всего на бок, подгибая колени. Не желательно приземляться на спину или вперед на руки. Можете даже найти большой мягкий сугроб и потренироваться.

Запомните!!!!

* Следите, чтобы вы были достаточно тепло одеты (сапожки, теплая куртка с капюшоном, рукавички, шапочка) – это неплохая защита при падениях.
* Научитесь всегда соблюдать дистанцию между собой и впереди едущими санками.
* Запрещено съезжать вниз, лежа на животе – можно получить травму головы.
* Нельзя связывать друг с другом двое или несколько санок.
* Перед неизбежным столкновением лучше упасть в сторону.
* Подниматься вверх можно только по внешнему краю трассы, а санки по возможности не тянуть за собой, а нести – если они не очень большие и тяжелые – за спиной, как рюкзак (руки между полозьями и сиденьем).
	+ Кататься можно только тогда, когда трасса свободна - то есть, на пути нет никого, кто еще не успел завершить спуск.
	+ Если нужно затормозить, ногами это можно делать только в начале спуска, пока санки еще не успели набрать скорость. Разогнавшиеся санки тормозить ногами запрещено, поскольку это может привести к падению с получением серьезных повреждений. При необходимости торможения на большой скорости, наилучшим выходом будет падение на бок. При этом, нужно стараться упасть на руку, согнутую в локте, что смягчит ушиб. А, чтобы, продолжающие движение санки, не нанесли травму никому из окружающих, необходимо удержать их.
	+ Еще одно правило. Помните, что сани развивают тем большую скорость, чем больше человек их наполняет. По этой причине тот, кто сидит впереди, должен внимательно следить за спуском, а, в случае падения, старайтесь не поранить никого своими локтями и оберегайте лоб от удара о собственные колени.
* Не бегайте по спуску и не задерживайтесь у подножия горки.