

## **Зимние опасности или как свой зимний отдых сделать безопасным**

Все любят зиму, потому что зимой есть много развлечений: играть в снежки, лепить снеговика, кататься на санках, коньках, лыжах, ну и просто валяться в снегу. Но зима таит в себе и опасности, о которых надо обязательно знать каждому человеку.

Итак, если мороз крепчает, надо следить за тем, чтобы не отморозить себе открытые части тела – лицо, руки. Обморожения и переохлаждения в зимний период особенно при сильном ветре – самая частая проблема у людей, любящих подолгу гулять на улице.

**ВНИМАНИЕ!** Обморожение может произойти и при температуре около нуля, особенно когда сыро и ветрено.

Невозможно представить зиму без активного катания взрослых и детей с горок. Но, чтобы отдых был не только приятным, но и безопасным, стоит внимательно относиться к выбору горки и средствам катания. Горки – это место повышенной опасности.

С маленькими детьми не стоит ходить на переполненную людьми горку с крутыми склонами и трамплинами. Если горка вызывает у вас опасения, сначала прокатитесь с неё сами, без ребёнка, и самостоятельно испытайте спуск. Во время катания на «оживлённой» горке, обязательно необходимо следить за детьми. Лучше всего, если кто-то из взрослых следит за спуском сверху, а кто-то снизу помогает детям быстро освобождать путь.

Особое внимание хотелось бы обратить на правило, которое запрещает использование в качестве горок железнодорожные насыпи и горки вблизи проезжей части дорог.

Сегодня большой популярностью у взрослых и детей пользуются тюбинги – легкие, удобные, яркие надувные санки. Абсолютно неконтролируемая «ватрушка» может развивать скорость до 100 километров в час, иногда она закручивается вокруг своей оси. Опытные пользователи, конечно, могут незначительно корректировать траекторию с помощью наклонов корпуса, но вряд ли таких навыков стоит ожидать от ребенка. Поэтому, надо запомнить, что кататься на тюбингах нужно только на оборудованных трассах. Если же вы не можете выехать покататься на специальную трассу, то нужно, чтобы место для катания было хорошо просматриваемым, без резких поворотов и обрывов. Не стоит выходить кататься, если недавно было потепление, а потом ударили заморозки. Горки становятся ледяными, от этого скорость тюбинга только увеличивается, и он становится еще более неуправляемым. В конце склона должно быть достаточно места для торможения и безопасного ухода с трассы.

И самое главное, золотое, правило: дети должны находиться под присмотром родителей! Малышей и школьников без взрослых кататься на горках, лучше не отпускать. Не будьте равнодушными: обращайтесь на детей, катающихся без присмотра родителей. Им может понадобиться ваша помощь.