

## Катаемся с горок безопасно

Автор: Исполнитель  
14.01.2026 07:12 -

---

Одно из любимых развлечений в зимний период – это, конечно, катание с горок. Но не следует забывать, что у этого, казалось бы, безобидного детского развлечения также имеются правила безопасного поведения, напоминают специалисты Белоярской больницы.



Прежде всего, собираясь на улицу, нужно помнить о правильном выборе одежды.

Обязательным условием рационально подобранной одежды является ее легкость, удобство при движении, устойчивость к ветру. Верхняя одежда ребенка должна защищать тело от осадков, то есть ткань должна обладать максимальной гидрофобностью. Более теплыми считаются пуховик или куртка, имеющие кулиску или пояс. Одежда, прилегающая непосредственно к коже ребенка, должна обладать максимальной гигроскопичностью, паро- и влагопроницаемостью.

Теперь о безопасности.

По данным статистики в зимний период увеличивается частота уличного травматизма за счет переломов конечностей, ушибов мягких тканей, растяжений, а также

## Катаемся с горок безопасно

Автор: Исполнитель  
14.01.2026 07:12 -

---

черепно-мозговых травм. Кроме того, следует обращать внимание на цвет открытых кожных покровов: неравномерный румянец, белого цвета кончик носа являются признаками обморожения.

Начинать катание необходимо с пологих горок. Уклон горки должен быть не более 20 градусов. Первый спуск – пробный – осуществляется медленно. Родитель должен оценить безопасность горки, убедиться в отсутствии ям, больших камней или выбоин.

Горка должна соответствовать возрасту ребенка. До 4-5 лет не рекомендуется катание ребенка с крутых горок.

Нельзя кататься стоя или сцеплять несколько ледянок или ватрушек.

Помните, что ватрушка может развивать большую скорость, особенно если ребенок едет со взрослым, так как масса ватрушки увеличивается. А санки с полозьями могут цепляться за корни и другие неровности.

Не привязывайте санки или ватрушки к транспортным средствам: снежокатам, квадроциклам, автомобилям и пр.

При переходе через дорогу ребенок должен слезть со снежоката или санок.

Родитель должен не только убедиться в безопасности горки и средства для катания, но и сам соблюдать правила безопасного поведения. Вот что снизит риск зимнего травматизма.