

# Правила спуска



**Купите ребёнку шлем, наколенники и налокотники. Объясните правила:**

◆ обязательно держаться руками за ледянку, санки или ватрушку

◆ при спуске не тормозить ногами

◆ стараться держать равновесие при катании

◆ кататься только по одному

◆ съезжать можно, только если нет людей перед спуском

◆ не скатываться на ногах, на корточках, на животе или спиной вперёд

◆ если столкновения с человеком или препятствием не избежать, постараться завалиться боком на снег или откатиться в сторону со льда