Сложно представить зиму без активного катания, а само катание – без саней. Чтобы отдых был не только приятным, но и безопасным, стоит внимательно относиться к выбору горки и средствам для катания, которых сейчас выпускается огромное количество – санки, ледянки пластмассовые, ледянки-корыто, снегокаты, надувные санки (у нас их называют по-разному: ватрушки, тюбинги, тобогганы).  
  
Правила поведения для безопасного катания:  
  
1. Не съезжать с горки, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.  
  
2. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползать или откатываться в сторону.  
  
3. Не перебегать ледяную дорожку. Объясните ребёнку, что переходить горку поперёк нельзя, даже если ему кажется, что он успеет перебежать до того, как кто-то съедет. На льду легко поскользнуться и попасть под ноги съезжающим.  
  
4. Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.  
  
5. Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.  
  
6. Стараться не съезжать спиной или головой вперёд (на животе), а всегда смотреть вперёд, как при спуске, так и при подъёме.  
  
6. Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек и т.д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок или откатиться в сторону от ледяной поверхности.  
  
7. Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.

