

# Осторожно – тубинг !

## как правильно кататься на «ватрушке»



Любимое детское зимнее развлечение это катание с гор. Большую популярность в последнее время набрало такое развлечение как катание на тубингах или «ватрушках».

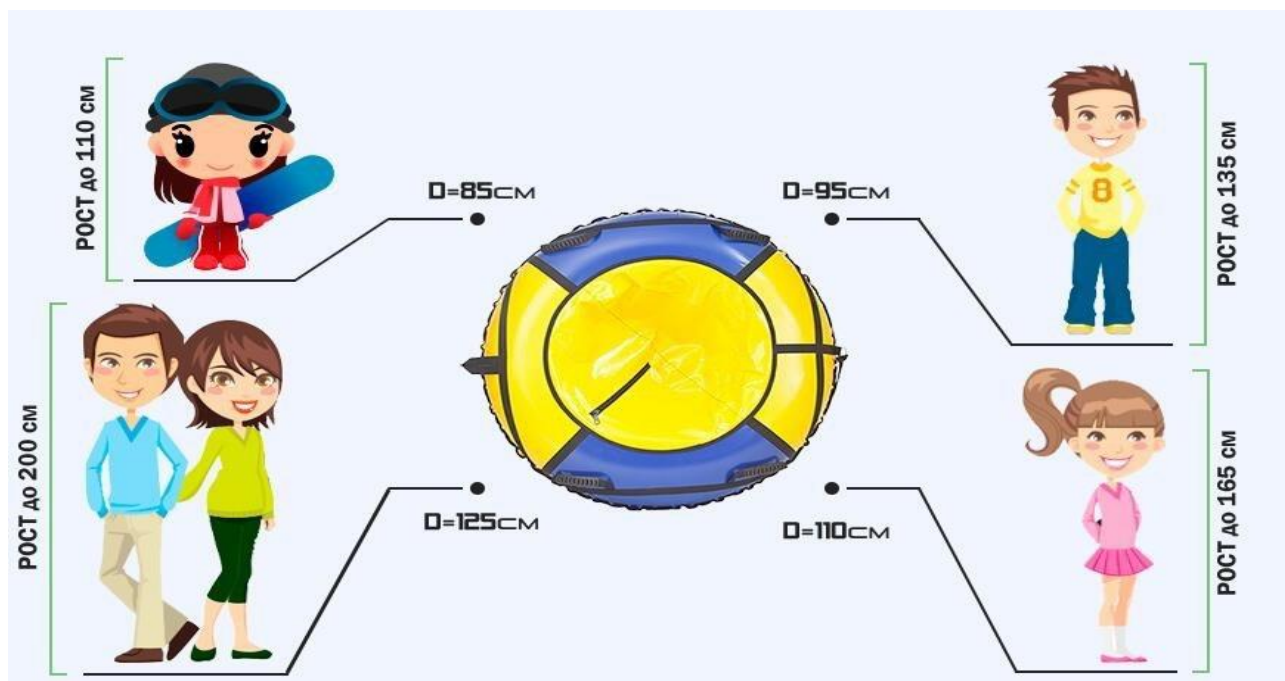
На первый взгляд тубинг , более безопасен для катания с гор , чем санки и снегокаты. Нет металлических и деревянных конструкций, нечем поранится. Но без выполнения правил безопасности, даже такой безобидный вид зимнего инвентаря может быть опасным для здоровья.

Перед тем как начать кататься обследуйте склон. Пройдитесь по нему (сверху не видны все ямы , кочки и трамплины.). Уклон горы должен быть не более 20 градусов. На склоне не должно быть деревьев , торчащих кустов, камней и других препятствий. Склон должен хорошо просматриваться , без резких поворотов, обрывов . Вблизи склона не должно быть дорог , водоемов. В конце склона должно быть достаточно места для торможения и возможности уйти в сторону

**Лучше всего кататься в специально оборудованном месте.**

На оборудованной трассе есть бортики, которые не позволят тубингу вылететь за пределы зоны катания. Трасса укатана специальной снегоуплотнительной машиной.

Используйте тубинг подходящего размера.



Маленького ребенка не стоит сажать в большой тубинг – он попросту «утонет» в нем, да и до ручек дотянуться ему будет сложно. Из таких санок ему будет просто вылететь. В тубинге должно быть комфортно сидеть, расстояние от земли до ног должно быть около 10 см. Для безопасного катания необходимо хорошо устроиться в посадочном месте, именно поэтому оно должно быть достаточно широким. Спина должна упираться в один борт а ноги лежать на другом .Голову не закидывать назад, а лучше чуть наклонить вперед. Руками необходимо крепко держаться за ручки, чтобы не

вылететь с тубинга.Обращайте внимание на такую характеристику, как максимальный допустимый вес, и не превышайте его. **Садитесь лицом вперед.** Никогда не съезжайте с холма задом наперед, стоя или головой вперед, так как это значительно увеличивает риск получения травмы головы.



**Лучше если на ребенке будет защита от травм : шлем, наколенники и налокотники.**

Перед спуском убедитесь ,что на склоне и внизу никого нет.

Поднимайтесь в безопасном месте, вне зоны катающихся. Не перебегайте трассу поперёк!

**Помните !**

Тюбинг — это неуправляемый скользящий снаряд без руля и тормозов. Может развивать достаточно большую скорость ! Предсказать траекторию его движения невозможно — в процессе он способен вращаться на 360 градусов, подпрыгивать и переворачиваться ! Запрещается садиться на «ватрушку» вдвоем, сцеплять тюбинги между собой во время катания.



**Уважаемые родители,  
соблюдайте правила безопасности и научите  
соблюдать эти правила своих детей!**