

## Безопасное катание на тюбингах.

Делидова Е. А.

Катание на тюбингах (в народе называемых «ватрушками» или «бубликами»), которое так любят и взрослые, и дети, – это один из самых опасных видов отдыха. Отдыхающим не стоит забывать о правилах безопасности при катании на надувных санках. Это тот случай, когда здоровье и жизнь катающихся – дело, прежде всего, самих катающихся.

### Правила безопасности при катании на тюбинге:

1. Кататься только на специально подготовленных трассах со снежной поверхностью.
2. Склон для катания должен быть с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Не следует кататься на тюбингах по склонам, поросшим деревьями.
3. Нельзя кататься с горок с трамплинами при приземлении она сильно пружинит.
4. Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите, нет ли там на ней ям, бугров, то что может представлять опасность для жизни и здоровья.
5. **СТРОГО СОБЛЮДАТЬ ДИСТАНЦИЮ** между спусками по склону. **НАЧИНАТЬ ДВИЖЕНИЕ НА ТЮБИНГЕ СВЕРХУ РАЗРЕШАЕТСЯ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ПРЕДЫДУЩИЙ ПОСЕТИТЕЛЬ НА ТЮБИНГЕ ЗАКОНЧИЛ СПУСК!!!**
6. Кататься на санках-ватрушках следует сидя. Не пытайтесь кататься на тюбинге стоя или прыгая, как на батуте.
7. Нельзя кататься на тюбинге вдвоем с ребенком: невозможно контролировать ситуацию, когда одной рукой приходится держать ребенка, а другой тюбинг.
8. Никогда не привязывайте надувные санки к транспортным средствам.



## Как выбрать тубинг для катания:

Тубинги для катания бывают разные: одноместные, двухместные и даже трехместные модели, но при выборе необходимо учитывать общий вес.

1. Учитывать рост того, кто будет кататься. Если рост до 100 сантиметров, диаметр игрушки должен быть около 85 сантиметров. У тобоггана для двоих длина увеличивается до 120 сантиметров, непременно нужно покупать модель с четырьмя ручками.
2. Посадочное место выбирать широкое.
3. Лучше всего покупать тубинги с молниями, которые закрывают отверстия для камеры. Шнуровка может развязаться, а липучка – забиться снегом.
4. Материал чехла должен быть прочным, самой лучшей считается ПВХ ткань.
5. Трос для перетаскивания тобоггана должен быть до 150 сантиметров, оптимальным считается крепление, которое позволяет менять веревку.
6. Учитывать плотность ткани. Если кататься планируют пару раз в неделю, подойдет материал малой плотности, если - ежедневно, стоит купить с большой. Любителям ледяных горok лучше приобрести тубинг с дном из пластика.

## Несколько правил катания на тубе

**Правильная посадка**

Садимся исключительно задней точкой, чтобы спина была на одном борту, а ноги на другом

Голова не должна быть запрокинута назад

**На живот ложиться ни в коем случае нельзя**

Руки должны обязательно дотягиваться до ручек ватрушки

Ноги должны быть на весу, а не болтаться, цепляясь за землю

**Требования к горке**

Трасса должна быть просматриваемой, без преград, обрывов и резких поворотов

Кататься лучше на склоне, не превышающем 20 градусов

**Кататься желательно по одному** (если с ребенком, одной рукой крепко прижимать его к себе)

Алексей СТЕФАНОВ

**Внимательно** относитесь к выбору горки и средств для катания. Горка — место **повышенной опасности**, а не просто очередное развлечение на зимней прогулке наряду со строительством снеговиков и кормёжкой птиц!

**НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ ОПАСНОСТИ СЕБЯ И СВОИХ ДЕТЕЙ. БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**