**Осторожно: тюбинги!**

**Профилактика зимнего травматизма**

Зимой на горках все реже встречаются привычные санки и все чаще – тюбинги, они же «ватрушки», они же «бублики». Надувные камеры, упакованные в яркий синтетический чехол, эффектно выглядят, недорого стоят и способны разгоняться до 50 километров в час! Однако у такого «транспорта» есть один огромный минус: им практически невозможно управлять.

**Правила безопасного катания:**

**1.** Необходимо выбирать для катания оборудованные склоны, предстающие собой желоб, где минимальна вероятность вылететь с трассы, с уклоном не больше 20 градусов без деревьев, ям, бугров, торчащих кустов, камней на пути.  Внизу склона должно быть достаточно места для торможения и не должно быть водоемов и автомагистралей.

**2.** Тюбинг развивает большую скорость, поэтому на склоне обращайте внимание на других катающихся. Перед началом спуска убедитесь, что перед вами нет никого из катающихся, особенно детей.

**3.** Необходимо обязательно соблюдать очередность и дистанцию при спуске: не менее 50 метров или 20 сек.  между  спуском  предыдущего тюбинга и вашим.

**4**. Кататься на «санках – ватрушках» следует сидя. Запрещается кататься на тюбинге стоя, лежа или прыгая как на батуте, с трамплинов, стоять спиной к склону спуска.

**5.** Категорически запрещается кататься на тюбинге в состоянии алкогольного опьянения.

**6.** Запрещается привязывать тюбинги к автомобилю, снегокату или любому другому транспортному средству.

**7.** Также нельзя прикреплять тюбинги друг к другу «паровозиком», они могут перевернуться.

**8**. Опасно садиться на тюбинг вдвоем, особенно с ребенком, из него можно вылететь: невозможно контролировать ситуацию, когда одной рукой приходится держать ребенка, а другой тюбинг.

**9.** Не следует перегружать тюбинг.  В характеристиках  каждой  модели  указан максимально  допустимый  для  нее  вес. Используйте тюбинги, подходящие по размеру.

**10.** Обращайте внимание на возрастные ограничения, указанные в инструкциях к спортинвентарю.

**11**. Не отпускайте маленьких детей кататься одних.

**12**. В процессе самого катания рекомендуется держаться за специальные ремни, расположенные по бокам тюбинга.

**13.** Во избежание травм, во время спуска нельзя тормозить ногами.

**14.** По окончании спуска следует незамедлительно покинуть зону катания. Остановился или упал, быстро уйди с трассы – собьют!

**15**. Если вы накачивали или подкачивали тюбинг на холоде, то внося его в теплое помещение или в салон автомобиля, рекомендуется выпустить часть воздуха из камеры.  Если  «ватрушка»  была  сильно  надута холодным  воздухом,  то  в  тепле  воздух  начнет  расширяться  и  камера может лопнуть.

**16**. Во избежание столкновения со спускающимся тюбингом, осуществляйте подъем на горку на безопасном от спуска расстоянии.

**17.**  При занятии зимними видами спорта необходимо использовать защитные средства: налокотники, наколенники, шлемы.

**Будьте внимательны и осторожны!**

<http://youtube.com/watch?v=Z5AMHQoMSoc>