

## **Консультация для родителей**

### **«Безопасное катание на «ватрушках»**

Зимние забавы и игры дарят детям ни с чем не сравнимую радость развлечений на свежем морозном воздухе. Зима предлагает любителям активного отдыха множество неповторимых, захватывающих развлечений. Родители тоже испытывают детский восторг от игр со снежками, постройки крепостей и лепки снеговиков. Однако, ни для кого не секрет, что самым любимым и самым доступным остается катание с гор на санках.

Сложно представить зиму без активного катания, а само катание – без саней.

Большой популярностью среди любителей активного зимнего отдыха пользуются надувные санки-ватрушки, или как их еще называют, тубинг (*англ. tubing, от tube – труба*). Говоря простым языком – это сильно усовершенствованные автомобильные камеры с ручками и буксиром.

**Катание на тубинге это один из самых травмоопасных видов отдыха!!!**

**Возможная опасность:**

1. Тубинги способны развивать большую скорость.

Как только скорость движения возрастает, ватрушка становится довольно опасной: разгоняются ватрушки молниеносно, и скорость развивают выше, чем санки или снегокат на аналогичном склоне, а спрыгнуть с ватрушки на скорости невозможно. При закручивании тубинга, человек в нем сидящий перестанет ориентироваться в пространстве.

2. Тубинги не управляемы, отсутствуют тормозные устройства.

3. На тубингах нельзя кататься с горок с трамплинами при приземлении ватрушка сильно пружинит, можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника.

4. Опасно садиться вдвоем и более, из него можно вылететь.

### **Правила безопасного катания на тубинге**

1. Используйте тубинги, подходящие по размеру

Взрослому человеку будет некомфортно на «ватрушке» маленького диаметра – ноги могут задевать трассу. К тому же устойчивой такая «конструкция» не будет, велики шансы перевернуться. Маленького ребенка, напротив, 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. Обращайте внимание на такую характеристику, как максимальный допустимый вес, и не превышайте его.

2. Катайтесь на специально оборудованных трассах

Это, наверное, главное правило, несоблюдение которого чаще всего приводит к печальным последствиям. Специальный склон для тубинга, как правило, представляет собой желоб, там минимальна вероятность вылететь с трассы. Если уж вы выбрали для катания трассу неподготовленную, обязательно исследуйте ее на пригодность. Рекомендуемый уклон горы – не более 20 градусов, в противном случае разгон тубинга будет слишком сильным. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения, не должно быть деревьев, кустов, столбов и других препятствий, в которые можно врезаться на большой скорости. Учтите, что «ватрушкой» управлять почти невозможно, к тому же она имеет свойство крутиться вокруг своей оси и есть

вероятность, что Вы вообще не будете видеть, куда едете. Большую опасность для катающихся на тюбингах представляют трамплины, даже на первый взгляд небольшие - из-за небольшого веса в полете тюбинг легко может перевернуться.

3. Не спускайтесь «паровозиком», не связывайте тюбинги друг с другом.

Если одна из «ватрушек» перевернется, остальные поступят точно таким же образом. В такой «куче» вам вряд ли удастся избежать травм.

4. Опасно кататься на санках вдвоем, вместе с детьми.

Детям лучше кататься отдельно на тюбинге, подходящем по размеру. В противном случае Вам придется держать одной рукой ребенка, а другой – «ватрушку». При внештатной ситуации вы оба рискуете вылететь. Ребенок в данном случае рискует сильнее, т.к. плотная посадка у него отсутствует. Если очень хочется кататься вдвоем, лучше использовать двухместные тюбинги.

5. Следите, чтобы на вашем пути не было других катающихся.

Прежде чем начать спуск, убедитесь, что предыдущий съехавший освободил трассу. Сами не задерживайтесь внизу склона после остановки и сразу отходите в сторону. Ни в коем случае не пытайтесь подниматься обратно по склону, где катаются люди. Учтите, что катание на одном склоне совместно с катающимися на любых санках (металлических, пластмассовых, деревянных), снежокатах и других снарядах может привести к травмам и повреждению «ватрушек».

6. Запрещено привязывать сноутюбы к транспортным средствам: снегоходам, автомобилям.

7. Катайтесь только сидя.

### **Где кататься на ватрушке?**

Катаясь на ватрушке, Вам надо знать...

- Кататься на тюбинге можно только на специально оборудованной трассе со снежной поверхностью.

Где кататься на санках-ватрушках категорически запрещено:

- на не оборудованных лесных трассах и склонах;
- на склонах с поврежденной поверхностью, где есть камни, песок, твердый лед и другие посторонние предметы;
- на склонах с трамплинами.

Обратите внимание:

- Если вы накачивали или подкачивали ватрушку на холоде, то внося её 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.

- Не следует перегружать тюбинг. В характеристиках каждой модели указан максимально допустимый для нее вес.

- Кататься на надувных санках рекомендуется на склонах с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Также не следует кататься на тюбингах по склонам, поросшим деревьями.

- Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите ее на предмет наличия ям, бугров, торчащих кустов, камней. Они могут повредить надувные сани, проколов или разрезав их.

**Соблюдайте эти правила, и Вы обезопасите себя и окружающих от возможных травм и повреждений.**

**Будьте осторожны и внимательны!**