


Консультация для родителей
**«Правила безопасного катания
с горок на тюбингах»**

Составила инструктор по ФК:
Мальченко О.В





«Правила безопасного катания с горок на тюбингах»

В последние годы большую популярность приобрели надувные санки. Катание на них – это отдых, который одинаково подходит взрослым и детям. Но, к сожалению, катание на тюбинге – это один из самых травмоопасных видов отдыха. В отличие от обычных санок «ватрушки» способны развивать большую скорость и даже закручиваться вокруг своей оси во время спуска. При этом они абсолютно неуправляемы и не оборудованы тормозным устройством.



Дорогие взрослые!

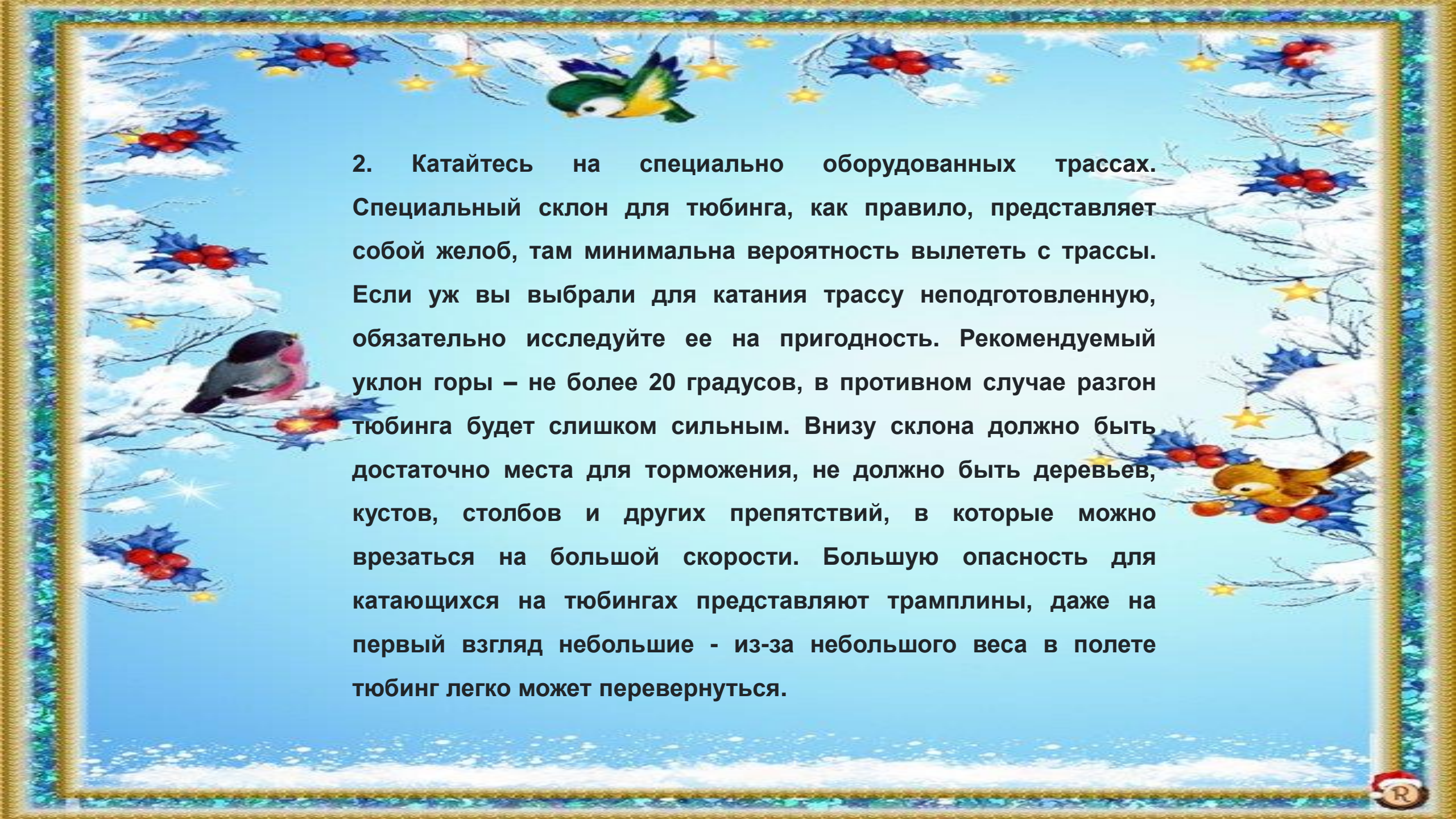
Научите детей нескольким важным правилам поведения на горке и сами строго соблюдайте требования безопасности:

1. Тюбинги способны развивать большую скорость.
При закручивании тюбинга, человек в нем сидящий перестанет ориентироваться в пространстве.
 2. Тюбинги не управляемы ,отсутствуют тормозные устройства.
 3. На тюбингах 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 тюбинге**

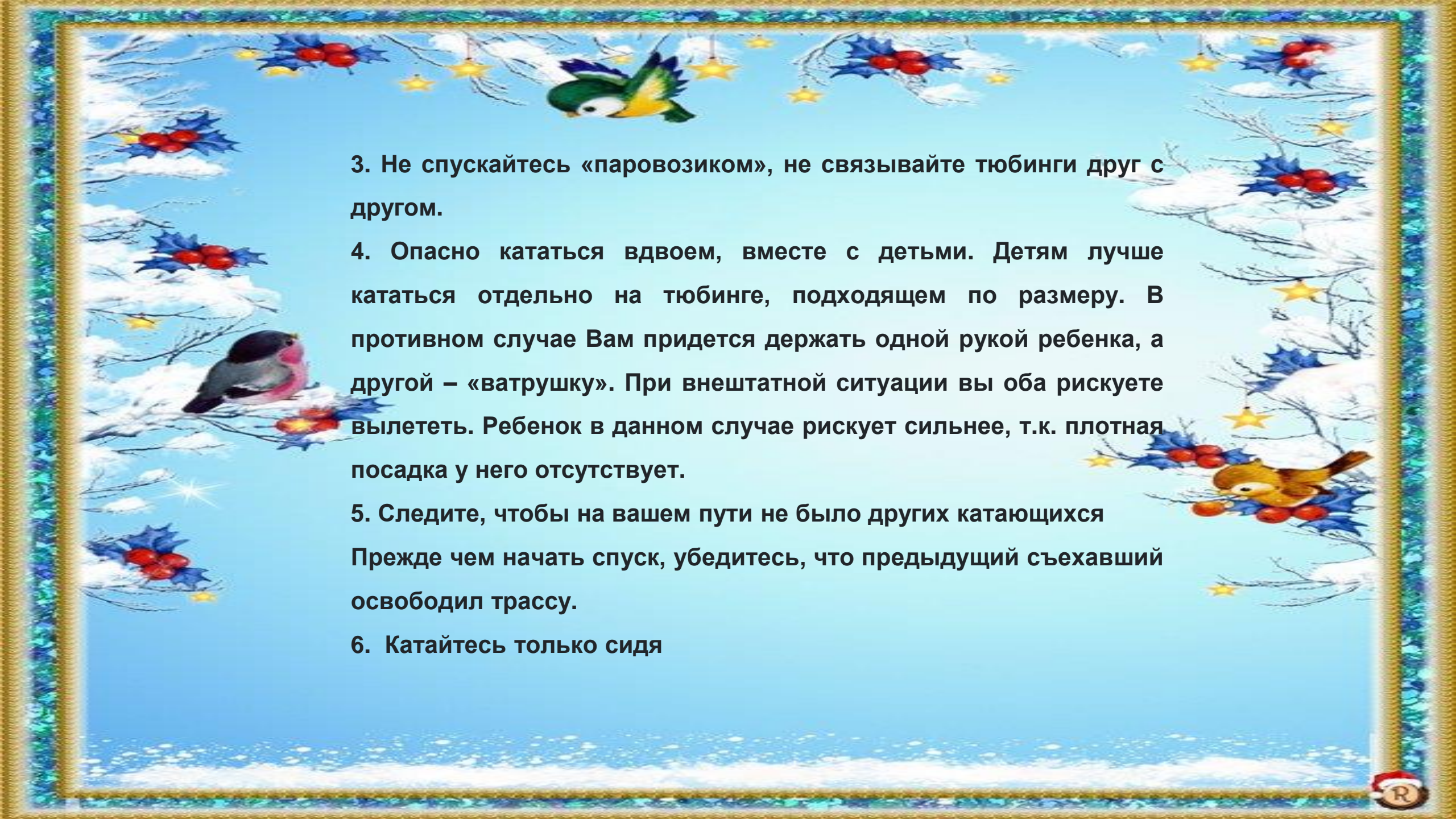
**Чтобы сделать свой отдых приятным, а спуск на «ватрушке»
безопасным, необходимо:**

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. Специальный склон для тюбинга, 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 тюбинга 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. 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 тубинги друг с другом.

4. Опасно кататься вдвоем, вместе с детьми. Детям лучше кататься отдельно на тубинге, 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.

5. Следите, чтобы на вашем пути не было других катающихся
Прежде чем начать спуск, убедитесь, что предыдущий съехавший освободил трассу.

6. Катайтесь только сидя



Уважаемые родители!

**Не оставляйте детей одних без присмотра!
Соблюдайте несложные правила катания с горок
и вы обезопасите себя и окружающих от
возможных травм
и повреждений.**

