

## **Правила пользования тюбингом «ватрушкой»:**

- 1) Дошкольникам до 7 лет разрешается кататься только в сопровождении взрослых.
- 2) Кататься на тюбинге следует только в специально оборудованных для этого местах.
- 3) Если вы приобретаете тюбинг самостоятельно, то он должен быть подобран с учётом возраста и веса катающегося.
- 4) Перед катанием необходимо посмотреть вверх, вниз и по сторонам, чтобы убедиться в том, что можно съезжать, не подвергая опасности себя и окружающих.

**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.



## **Что запрещено во время катания на тюбинге «ватрушке»:**

- производить спуск с трамплинов, обледенелых или бесснежных участков склона;
- кататься стоя, лёжа, стараться выпрыгнуть из тюба во время движения;
- разбегаться перед спуском;
- если тюб одноместный, то использовать его должен один человек, а не несколько;
- связывать между собой несколько тюбов.

### **Уважаемые родители!**

- С малышом младше 3 лет не стоит идти на оживлённую горку, с которой катаются дети 7-10 лет и старше.
- Если горка вызывает у вас опасения, сначала прокатитесь с ней сами, без ребёнка - испытайте спуск.
- Если ребёнок уже катаётся на разновозрастной «оживлённой» горке, обязательно следите за ним. Лучше всего, если кто-то из взрослых следит за спуском сверху, а кто-то снизу помогает детям быстро освобождать путь.
- Ни в коем случае не используйте в качестве горок железнодорожные насыпи и горки вблизи проезжей части дорог.



**Уважаемые родители, помогите детям запомнить технику безопасного поведения на «ватрушках» тюбингах.**

**Техника безопасности при катании на тюбинге «ватрушке»**

**1.** Самое главное – держаться за ручки тюба.

**2.** Надувные «ватрушки» диаметром меньше 115 см должны иметь две ручки, на остальных от четырёх до шести.

**3.** Выбирать тюб нужно под конкретного ребёнка, учитывая его рост и вес. Слишком большие или слишком маленькие тюбы способны неудобным сиденьем способны увеличить риск получения травмы.

**4.** Чтобы катание было безопасным, необходимо удобно устроиться на сиденье, оно должно быть широким и подходить конкретному ребёнку.

**5.** Во время скольжения голова должна быть наклонена немнога вперёд, а ноги не должны касаться земли.

**6.** Руками нужно крепко держаться за ручки, чтобы не вылететь из «ватрушки».

**7.** Во время торможения нельзя использовать руки и ноги, лучше повернуть ватрушку, чтобы избежать столкновения или перевернуть её, чтобы не сломать конечности.



Ватрушки бывают разные  
Вкусные, сладкие и румяные!  
Бывают ещё и как снежные  
санки!

С ними дружок, ты будь на чеку,  
Не зная правил попадёшь в  
беду!!!

**Правила безопасного катания на тюбинге**

Если соблюдать эти элементарные правила – отдых на горке пойдет только на пользу укрепления здоровья и улучшения настроения!



## Что запрещено во время катания на «ватрушке»:

- 1.Производить спуск с трамплинов, обледенелых или бесснежных участков склона;
- 2.Кататься стоя, лёжа, стараясь выпрыгнуть из тюба во время движения;
- 3.Разбегаться перед спуском;
- 4.Привязывать «ватрушки» к автомобилям, снегоходам и другим транспортным средствам;
- 5.Если тюб одноместный, то использовать его должен один человек, а не несколько, так как это приведёт к перегрузу, что может быть чревато;
- 6.Связывать между собой несколько тюбов.

Дорогой друг, будь, пожалуйста, осторожен!



Несмотря на все опасности, которые таит в себе эта зимняя забава, не стоит отказываться от катания на ватрушках совсем, чтобы избежать травм.

Соблюдая технику безопасности и учитывая все нюансы, можно наслаждаться, спускаясь с горки под весёлый смех и видя радость на лице своего ребёнка.

## Несколько правил катания на тюбе

### Правильная посадка

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



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

Голова не должна быть запрокинута назад

### Требования к горке

Трасса должна быть просматриваемой, без препятствий, 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

Помнить нужно и о том, что взрослый – всегда пример для подражания. Если родитель не пристегивается в машине, если взрослые люди съезжают с гор, пренебрегая правилами, и отмахиваясь от инструктора, так же будут поступать и дети!

# ОСТОРОЖНО! ТЮБИНГ!



## Возможная опасность:

1. Тюбинги способны РАЗВИВАТЬ БОЛЬШУЮ СКОРОСТЬ И ЗАКРУЧИВАТЬСЯ ВОКРУГ СВОЕЙ ОСИ ВО ВРЕМЯ СПУСКА!!!

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 тюбинга, человек в нем сидящий перестанет ориентироваться в пространстве.

2. Тюбинги АБСОЛЮТНО НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ И НЕ ОБОРУДОВАНЫ ТОРМОЗНЫМ УСТРОЙСТВОМ!!! ЛЕТЯЩИЙ НА ВЫСОКОЙ СКОРОСТИ, БЕЗ ВОЗМОЖНОСТИ ЗАТОРМОЗИТЬ ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК ПОДОБЕН АВТОМОБИЛЮ, С ОТКАЗАВШИМИ ТОРМОЗАМИ!!!

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

4. НЕЛЬЗЯ ПРИКРЕПЛЯТЬ ТЮБИНГИ ДРУГ К ДРУГУ ВЕРЕВКОЙ они могут перевернуться, В ВЕРЁВКЕ МОЖЕТ ЗАСТРЯТЬ КАКАЯ-ЛИБО ЧАСТЬ ТЕЛА.

5. ОПАСНО САДИТЬСЯ НА ТЮБИНГ ВДВОЁМ И БОЛЕЕ, ИЗ НЕГО можно вылететь.

## **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 более 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 ям, бугров, торчащих кустов, камней, ограждений, и всего того, 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 приходиться держать ребенка. а другой тюбинг.
8. Никогда не привязывайте надувные санки к транспортным средствам.

### **Какие травмы чаще всего получают при катании на тюбинге?**

Когда человек теряет ориентир, у него нарушается координация и возникают высокоамплитудные движения в суставах. Отсюда травмы верхних конечностей и шейные миозиты, когда происходит резкий рывок головы. кроме того. можно получить перелом позвоночника.

Еще варианты травм это сотрясение мозга. переломы конечностей, перелом костей таза, причем такой, что порой требует оперативного лечения. Наиболее частые травмы, которые получают на ватрушках, требуют госпитализации.