**ОСТОРОЖНО! ТЮБИНГ!**

[](https://admrzn.ru/uploads/articles/image-m8id41166.jpg)

**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.**