

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 с 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!