**Консультация «Осторожно тюбинг»**

**Большой популярностью среди любителей активного отдыха пользуются надувные санки-ватрушки или по другому тюбинг. Катание на тюбинге - один из самых травмоопасных видов спорта. Так что, не стоит забывать про правила безопасности при катании на надувных санках:**

1.Используйте тюбинги, 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 тюбинг – он попросту «утонет» в нем, да и до ручек дотянуться ему будет сложно. Из таких санок ему будет просто вылететь. В тюбинге 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 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. 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), снегокатах и других снарядах может привести к травам и повреждению «ватрушек». ⠀

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

7.Катайтесь только сидя