

## **Консультация для родителей**

### **«Безопасное катание на тюбингах»**

**Подготовила: воспитатель Безгомонова Е.Н.**

Зимние забавы и игры в дарят детям ни с чем не сравнимую радость развлечений на свежем морозном воздухе. Зима предлагает любителям активного отдыха множество неповторимых, захватывающих развлечений. **Родители** тоже испытывают детский восторг от игр со снежками, постройки крепостей и лепки снеговиков. Однако, ни для кого не секрет, что самым любимым и самым доступным остается **катание с гор на санках**.

Сложно представить зиму без активного **катания**, а само **катание – без саней**.

Большой популярностью среди любителей активного зимнего отдыха пользуются надувные **санки-ватрушки**, или как их еще называют, тюбинг (*англ. tubing, от tube – труба*). Говоря простым языком – это сильно усовершенствованные автомобильные камеры с ручками и буксиром.

Катание на тюбинге это один и из самых травма опасных видов отдыха!!!

#### **Возможная опасность:**

1. Тюбинги способны развивать большую скорость.

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 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**

Тюбинг стремительно завоевывает популярность в нашей стране. Легкие, удобные, яркие надувные санки стали настоящим хитом продаж этой зимы среди любителей активного отдыха.

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 травмам и повреждению «ватрушек».

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

## 7. Катайтесь только сидя.

Надувная **ватрушка** имеет отличное скольжение, и для **катания** на ней подходит даже тонкий слой снега. Поэтому сезон **катания** на санках может начаться задолго до установления постоянного снежного покрова. **Катание на «ватрушках»** не требует дополнительной экипировки и навыков, потому подходит для детей и взрослых.

При этом санки весьма неприхотливы в использовании и компактны. Легко разбираются, не занимают много места при перевозке и хранении. Их

легко надуть и сдуть обычным автомобильным насосом. Санки «**ватрушки**» имеют большую грузоподъемность, что позволяет **кататься на них как детям**, так и взрослым. При спуске с горки на санках можно развить достаточно высокую скорость. Само **катание на надувных санках**, при соблюдении определенных **правил, безопасно и комфортно**. А главное, сани **ватрушки** подарят вам море незабываемых впечатлений, веселья, радости и азарта.

Но, к сожалению, нельзя забывать, что **катание** на тубинге – это один и из самых травма опасных видов отдыха. В отличие от санок «**ватрушки**» способны развивать большую скорость и даже закручиваться вокруг своей оси во время спуска. При этом они абсолютно не **управляемы** и не оборудованы тормозным устройством. Потому **кататься** на тубингах можно только на специально подготовленных трассах. Так что, не стоит забывать о **правилах безопасности при катании на надувных санках**. Это тот случай, когда здоровье и жизнь катающихся - дело самих катающихся.

Как и где **кататься на ватрушке?**

Где **кататься на ватрушке можно**, а где нельзя? Как **кататься на санках-ватрушках**, чтобы не получить травму самому и сделать свое **катание безопасным для окружающих**

**Катание** на тубинге – это весело и задорно, а главное, доступно для любого возраста и, в общем, совсем недорого выходит. Однако забывать о **правилах езды на ватрушке не стоит**. **Катаясь на ватрушке**. Вам надо знать...

- **Кататься** на тубинге можно только на оборудованном склоне
- **Кататься** на тубинге можно только на специально оборудованной трассе со снежной поверхностью.

Где **кататься на санках-ватрушках** категорически запрещено:

- на не оборудованных лесных трассах и склонах;
- на склонах с поврежденной поверхностью, где есть камни, песок, твердый лед и другие посторонние предметы;
- на склонах с трамплинами.

**Обратите внимание:**

• Если вы накачивали или подкачивали **ватрушку на холоде**, то внося её в теплое помещение или в салон автомобиля, рекомендуется выпустить часть воздуха из камеры. Если «**ватрушка**» была сильно надута холодным воздухом, то в тепле воздух начнет расширяться и камера может лопнуть.

• Не следует перегружать тубинг. В характеристиках каждой модели указан максимально допустимый для нее вес.

• **Кататься** на надувных санках рекомендуется на склонах с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Также не следует **кататься** на тубингах по склонам, поросшим деревьями.

• Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите ее на предмет наличия ям, бугров, торчащих кустов, камней. Они могут повредить

надувные сани, проколов или разрезав их. Также не стоит **кататься** на надувных санках по песку или щебню.

- Тюбинг развивает большую скорость, поэтому на склоне обращайтесь внимание на других **катающихся**. Перед началом спуска убедитесь, что перед вами нет никого из **катающихся**, особенно детей

- Не стоит **кататься** на тюбинге в состоянии алкогольного опьянения.

- **Кататься на «ватрушках»** следует сидя. Не пытайтесь прыгать на ней как на батуте.

- Для предотвращения потемнения оболочки и сохранения первоначального внешнего вида, рекомендуем хранить **санки-ватрушки**, сдув и вынув из оболочки камеру и положив её в отдельный полиэтиленовый пакет.

Соблюдайте эти **правила**, и Вы **обезопасите** себя и окружающих от возможных травм и повреждений.

**Будьте осторожны и внимательны!**

**И помните, что дети могут кататься с горы с использованием каких-либо приспособлений, в том числе тюбингов, ТОЛЬКО ПОД КОНТРОЛЕМ ВЗРОСЛЫХ!!!**