

**Консультация для родителей на тему:  
«Осторожно: Тюбинг»**



Зима – это прекрасное время неповторимых, захватывающих развлечений для детей и взрослых. Однако, ни для кого не секрет, что самым любимым развлечением остается катание на санках с горки.

Большой популярностью в наше время пользуются санки-ватрушки, или как их еще называют «ТЮБИНГ». Катание на санках-ватрушках подарит вам много незабываемых впечатлений, радости, веселья и азарта.

Санки-ватрушки имеют большую грузоподъемность, поэтому на них могут кататься как дети, так и взрослые. При спуске с горки санки-ватрушки способны развить большую скорость, и в этот момент они становятся практически неуправляемые. Поэтому нужно кататься на специально подготовленных трассах, и помнить про правила безопасности.

### **Катание на тубинге - это один из самых травмоопасных видов отдыха!!!**

#### **Правила безопасности:**

1. Выбирая подходящее место для катания на «ватрушках», стоит знать ряд особенностей:

- Снежный склон должен быть некрутым, без резких поворотов, его угол должен составлять максимум 20 градусов.

- На трассе должны отсутствовать деревья, кусты, столбы, ямы, бугры, все, что может повредить корпус тубинга.

- В случае, если трасса ледяная, а не снежная, то тубы, нужно выбирать, учитывая эту особенность.

- На специально оборудованной трассе, должны быть бортики, чтобы «ватрушки» не вылетали за пределы зоны катания.

- На горке должен быть человек, который отвечает за безопасность спуска и за соблюдение интервалов спуска людей.

- У тубов нет системы управления и торможения, поэтому трасса должна иметь возможность длительного торможения в конце спуска.

- Также стоит соблюдать очередность и дистанцию, если на трассе не один человек.

#### **Техника безопасности при катании на тубингах :**

- Самое главное – держаться за ручки туба. Надувные «ватрушки» диаметром меньше 115 см, должны иметь две ручки, все остальные от четырех до шести.

- Выбирать тубинг нужно под конкретного человека, его параметры и габариты. Слишком большие или слишком маленькие тубы с неудобным сиденьем, способны увеличить риск получения травмы.

- Во время скольжения голова должна быть наклонена немного вперед, а ноги не должны касаться земли. Руками нужно крепко держаться за ручки, чтобы не вылететь из тюба.

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

**Во время катания на «ватрушке» запрещено:**

- Производить спуск с трамплинов, обледенелых или бесснежных участков склона.

- Кататься стоя, лежа, выпрыгивать из тюба во время движения; разбегаться перед спуском.

- Привязывать «ватрушки» к автомобилям, снегоходам и другим транспортным средствам.

- Если тюб одноместный, то использовать его должен один человек, а не несколько.

- Связывать между собой несколько тюбов.

Этот вид зимней забавы пользуется повышенным спросом у детей, следовательно, родители должны больше внимания уделять своим детям во время катания. Помимо того, что родители должны объяснить детям правила поведения на горке, их не стоит отпускать кататься одних. Катание должно проходить под строгим контролем взрослых.

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

**Берегите своих детей и себя!**

*Составитель: Кузнецова Юлия Юрьевна, инструктор по физической культуре.*

*Информация взята из открытых интернет – источников.*