**О чём стоит помнить, отправляясь кататься на тюбинге?**

 ***Рекомендации для родителей и педагогов***

 ***«Плюшка», «ватрушка», «пончик»… Как только не называют тюбинг – самый модный и доступный на сегодня проводник в мир зимних «покатушек» со склонов. Но практике показывает, что порой увлекательное занятие становится опасным и травматичным. О чём стоит помнить, отправляясь на горку, чтобы не только получить заряд позитива и адреналина, но и сохранить здоровье, а иногда и жизнь мы вам расскажем.***

 Так о чём же стоит помнить, отправляясь на горку, чтобы сохранить своё здоровье?

 Катание на тюбинге – одно из самых травмоопасных развлечений. Из весомых минусов- отсутствие тормозов, высокая скорость спуска, невозможность управлять ходом движения. Чем выше скорость, тем больше сила удара при столкновении. Если горка высокая, а наездник тяжёлый, то риск травмы вырастает в несколько раз.

 При катании на тюбинге люди подвергают себя опасности. Можно натолкнуться на кочку или же попасть в яму, которая отправит вас «в полёт», что возможно, закончится травмой. Чтобы избежать различных травм при катании на тюбинге мы рекомендуем использовать следующие рекомендации.

 Не пренебрегайте правилами безопасности: используйте защиту( шлемы, наколенники). Выбирайте для катания склоны, представляющие собой жёлоб, где вероятность вылететь с трассы минимальна, а уклон не более 20 градусов, нет деревьев, ям, бугров, торчащих кустов и камней на пути. Внизу склона не должно быть водоёма или проезжей части и есть достаточно места для торможения.

 Тюбинг развивает большую скорость, поэтому старайтесь держать в своём поле зрения окружающих. Перед началом спуска убедитесь, что перед вами никого нет. Соблюдайте очерёдность и дистанцию. Нельзя кататься на тюбингах в состоянии алкогольного опьянения, привязывать его к автомобилю, снегокату или другому транспортному средству, а также прикрепляться «паровозиком»: можете перевернуться. Катайтесь на «ватрушках» исключительно сидя.

 Опасно садиться вдвоём, особенно с ребёнком, ведь вы рискуете вылететь: невозможно контролировать ситуацию, когда одной рукой удерживаешь ребёнка, а другой тюбинг. Во время катания держитесь за ремни по бокам, не тормозите ногами. При вносе тюбинга в тёплое помещение или салон автомобиля выпустите часть воздуха из камеры, если накачивали или подкачивали её на холоде. В тепле воздух начнёт расширяться, и камера может лопнуть, если «ватрушка» была сильно надута холодным воздухом.

 Тюбинг – это неуправляемый скользящий снаряд без тормозов и руля. Предсказать траекторию его движения невозможно: в процессе он способен вращаться на 360 градусов. Поэтому нужно быть особенно внимательным, чтобы весёлые «покатушки» не закончились в приёмном покое больницы.

***Уважаемые родители и педагоги! Соблюдайте эти правила. Они помогут избежать вам и вашим близким различных травм при катании на тюбинге!!!***