

**Уважаемые родители, помогите  
детям запомнить  
технику безопасного поведения  
на «ватрушках» тубингах.**

**Техника безопасности при катании  
на тубинге «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 туб нужно под конкретного ребёнка, учитывая его рост и вес. Слишком большие или слишком маленькие тубы 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 немного 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 тубинге**

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 беснежных участков склона;
2. Кататься стоя, лёжа, стараться выпрыгнуть из тюба во время движения;
3. Разбегаться перед спуском;
4. Привязывать «ватрушки» к автомобилям, снегоходам и другим транспортным средствам;
5. Если туб 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 тубов.

## 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 тубе

### 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

Голова не должна быть запрокинута назад



Ноги должны быть на весу, а не болтаться, цепляясь за землю

### Требования к горке

Трасса должна быть просматриваемой, без преград, 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!