****

**Памятка** **КАТАНИЕ НА ТЮБИНГЕ**

**Катание на тюбинге это один и из самых ТРАВМООПАСНЫХ видов отдыха!!!**

**Возможная опасность:**

1. Тюбинги способны РАЗВИВАТЬ БОЛЬШУЮ СКОРОСТЬ и ЗАКРУЧИВАТЬСЯ ВОКРУГ СВОЕЙ ОСИ ВО ВРЕМЯ СПУСКА!!!

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 АБСОЛЮТНО НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ и НЕ ОБОРУДОВАНЫ ТОРМОЗНЫМ УСТРОЙСТВОМ!!! ЛЕТЯЩИЙ НА ВЫСОКОЙ СКОРОСТИ, БЕЗ ВОЗМОЖНОСТИ ЗАТОРМОЗИТЬ ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК ПОДОБЕН АВТОМОБИЛЮ, С ОТКАЗАВШИМИ ТОРМОЗАМИ!!!!

3. На тюбингах НЕЛЬЗЯ кататься с горок с трамплинами при приземлении ватрушка сильно пружинит, можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника.

4. НЕЛЬЗЯ ПРИКРЕПЛЯТЬ ТЮБИНГИ ДРУГ К ДРУГУ ВЕРЁВКОЙ, они могут перевернуться, В ВЕРЁВКЕ МОЖЕТ ЗАСТРЯТЬ КАКАЯ-ЛИБО ЧАСТЬ ТЕЛА.

5. ОПАСНО САДИТЬСЯ НА ТЮБИНГ ВДВОЁМ И БОЛЕЕ, из него можно вылететь.

**Правила безопасности при катании на тюбинге:**

1. Кататься только на специально подготовленных трассах со снежной поверхностью.

2. Склон для катания должен быть с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Не следует кататься на тюбингах по склонам, поросшим деревьями.

3. Нельзя кататься с горок с трамплинами при приземлении она сильно пружинит.

4. Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите, нет ли там ее на ям, бугров, торчащих кустов, камней, ограждений, и всего того, что может представлять опасность для жизни и здоровья.

5. СТРОГО СОБЛЮДАТЬ ДИСТАНЦИЮ между спусками по склону. НАЧИНАТЬ ДВИЖЕНИЕ НА ТЮБИНГЕ СВЕРХУ РАЗРЕШАЕТСЯ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ПРЕДЫДУЩИЙ ПОСЕТИТЕЛЬ НА ТЮБИНГЕ ЗАКОНЧИЛ СПУСК!!!

6. Кататься на санках-ватрушках следует сидя. Не пытайтесь кататься на тюбинге стоя или прыгая, как на батуте.

7. Нельзя кататься на тюбинге вдвоем с ребенком: невозможно контролировать ситуацию, когда одной рукой приходится держать ребенка, а другой тюбинг.

8. Никогда не привязывайте надувные санки к транспортным средствам.

**Какие травмы чаще всего получают при катании на тюбинге?**

Когда человек теряет ориентир, у него нарушается координация и возникают высокоамплитудные движения в суставах. Отсюда травмы верхних конечностей и шейные миозиты, когда происходит резкий рывок головы, кроме того, можно получить перелом позвоночника.

Еще варианты травм — это сотрясения мозга, переломы конечностей, перелом костей таза, причем такой, что порой требует оперативного лечения. Наиболее частые травмы, которые получают на ватрушках, требуют госпитализации.

**Уважаемые родители!**

**Не подвергайте опасности себя и своего ребенка!**

**Не оставляйте детей одних без присмотра!**

**Соблюдайте несложные правила катания с горок** **и вы обезопасите себя и окружающих от возможных травм** **и повреждений!**