   В последние годы большую популярность приобрели  надувные   санки.  Катание   на  них – это  отдых, который  одинаково  подходит  взрослым и детям. Но, к  сожалению,  катание на тюбинге – это  один и из самых  травмоопасных  видов  отдыха.  В  отличие  от обычных  санок «ватрушки»  способны     развивать      большую     скорость     и     даже   закручиваться    вокруг   своей  оси  во  время спуска.  При   этом  они абсолютно   неуправляемы  и     не  оборудованы  тормозным устройством.

     Это тот случай, когда здоровье и жизнь катающихся  -  дело самих катающихся.

     Поэтому, чтобы сделать свой отдых приятным, а спуск на «ватрушке» безопасным, необходимо:

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 ватрушка сильно пружинит.

4. Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите ее на предмет наличия ям, бугров, торчащих кустов, камней, ограждений, представляющих опасность для жизни и здоровья.

5. Санки-ватрушки развивают большую скорость, поэтому на склоне обращайте внимание на других катающихся. Перед началом спуска убедитесь, что перед вами нет никого из катающихся, особенно детей.

6. Кататься на санках-ватрушках следует сидя. Не пытайтесь кататься на «ватрушке»  стоя или прыгая как на батуте.

7. Не привязывайте надувные санки к транспортным средствам: снегокатам, квадроциклам, автомобилям и т.д.

8. Родители - нельзя кататься на тюбинге вдвоем с ребенком - невозможно контролировать ситуацию одной рукой удерживая ребенка, а другой,  держась за ватрушку.

**Уважаемые родители!**

**Не оставляйте детей одних, без присмотра!**

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

