**О правилах безопасного катания на тюбингах**

В последние годы все большую популярность приобретают  надувные санки (тюбинги) вытесняя со склонов и горок деревянные и пластиковые санки. Катание на «санках — ватрушках» не требует специальных навыков. В отличие от 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.

Чтобы сделать свой отдых безопасным, необходимо придерживаться лишь  пары простых правил:

-кататься только в строго отведенном для этого месте;
-перед спуском с горки проверять, что на пути нет людей;
-нельзя прикреплять тюбинги друг к другу «паровозиком», они могут перевернуться. Опасно садиться на тюбинг вдвоем, из него можно вылететь. Однако взрослые часто садят с собой детей, что приводит к серьезным детским травмам. Трасса для тюбинга должна быть специально подготовленной;

-кататься на надувных санках рекомендуется на склонах с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Также не следует кататься на тюбингах по склонам, поросшим деревьями;

- на трассе не должно быть ям, бугров, торчащих кустов, камней;

-не следует перегружать тюбинг. В характеристиках каждой модели указан максимально допустимый для нее вес;

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

-в процессе самого катания рекомендуется держаться за специальные ремни, расположенные по бокам тюбинга;

-соблюдайте дистанцию не менее 50 метров или 20 сек. между спуском предыдущего тюбинга и вашим;

-во избежание травм, во время спуска нельзя тормозить ногами;
-по окончании спуска следует незамедлительно покинуть зону катания;

-остановился или упал, быстро уйди с трассы — собьют!;

-не привязывайте надувные санки к транспортным средствам: снегокатам, снегоходам, квадроциклам, автомобилям и так далее;
-не стоит кататься на тюбинге в состоянии алкогольного опьянения;
-во избежание травм нельзя осуществлять торможение ногами;
 Это обязательные условия для того, чтобы отдых не закончился в больнице.