**Основные правила подбора и пользования тюбинга.**

**1. Использовать тюбинг подходящего размера**

Важно подобрать подходящий размер надувной ватрушки под рост пользователя. Высокому человеку некомфортно съезжать на тюбинге малого размера, ноги могут при движении задеть снежный спуск, и траектория скольжения тюбинга может существенно измениться, в худшем случае тюбинг может перевернуться. Маленьким детям не стоит брать большие тюбинги, ребенок провалиться при посадке в нишу и может вылететь из надувных санок при скоростном спуске по неровной трассе. Посадка в тюбинге должна быть удобная, руки должны комфортно держаться за ручки, а расстояние от земли до ног должно быть ориентировочно 10 сантиметров. Рекомендации по правильному подбору размера тюбинга:

Для детей с ростом 100 см рекомендуется тюбинг с диаметром 80-90 сантиметров.

Подросткам с ростом до 140 см лучше выбрать размер тюбинга 95-105 сантиметров.

Взрослым с ростом от 145 см можно остановить выбор на надувных санках размером 110-115 сантиметров.

**2. Катайтесь на специально оборудованных трассах**

Это самая главная причина печальных последствий катания. Лучше всего использовать тюбинги для катания в специально оборудованных местах. В Минском районе популярно проводить отдых с тюбингами в лыжном комплексе «Логойск» или «Силичи». Но если Вы или Ваш ребенок решили использовать надувную ватрушку на понравившейся необорудованной горке для спуска, то необходимо проверить ее безопасность. Угол наклона горы должен не превышать 20 градусов. При большем угле скорость разгона и спуска будет очень велика! Внизу склона всегда должно быть достаточно места для торможения. На протяжении спуска и зоны для торможения не должно быть лишних препятствий (деревьев, столбов, кустов), необходимо исключить вероятность столкновения.

! Важно понимать, что управлять тюбингом во время скольжения практически невозможно. При спуске надувная круглая ватрушка имеет свойство вращения вокруг своей оси. Часто пользователь не видит куда едет.

Большую опасность представляют горки даже с небольшими трамплинами. На высокой скорости тюбинг легко подскочит даже на невысоком трамплине, а из-за малого веса всего 2-4 кг он может легко перевернуться.

**3. Кататься на дистанции и не связывать тюбинги «паровозиком»**

Кататься с горки необходимо поочередно и после того, как убедимся в безопасной дистанции от других «летчиков». При спуске внизу горы лучше не задерживаться и следить за направлением съезжающих, чтоб не попасться им на пути. При массовом катании необходимо определить зону для спуска на санках и зону для подъема на горку.

Ни в коем случае нельзя связывать тюбинги друг с другом. Если во время движения перевернуться один из тюбингов, то за ним перевернуться и остальные и вряд ли получится избежать ушибов.

**4. Нельзя кататься на одноместном тюбинге вдвоем**

Детям нужно кататься отдельно на правильно подобранном по размеру тюбинге. Если же родитель спускается вместе с ребенком, то он одной рукой держит ребенка, второй тюбинг. При опасной ситуации повышенный риск принимает ребенок т.к. у него отсутствует плотная посадка и вероятность вылететь на скорости велика. Для катания вдвоем лучше использовать двухместный тюбинг.

**5. Ни в коем случае нельзя привязывать тюбинги к движущимся средствам (машинам…)**

Транспортировочный трос любого тюбинга не рассчитан для такой высокой нагрузки и легко может лопнуть. Водитель может развить высокую скорость, и любая кочка на дороге может стать фатальной, при повороте тюбинг может занести под колеса. Ни в коем случае не рискуйте своим здоровьем и жизнью!

**6. Кататься только сидя!**

Самая безопасная поза для съезда на тюбинге – сидя и только сидя. Тюбинг изобретен специально только для этой позы!

**7. Не катайтесь в состоянии алкогольного опьянения**

Алкоголь ослабляет чувство самосохранения человека и усиливает азарт. Большие горки не кажутся крутыми, скорость – маленькая и преграды не замечаются… Возможные последствия комментировать не будем.

**8. Перед каждым использование проверяйте тюбинг**

Камера тюбинга должна быть достаточно накачена и не деформирована. Подкачать камеру можно насосом со стандартным авто-нипелем. Он почти всегда есть бесплатно на заправках или веломагазинах. В чехле тюбинга не должно находится мусора, льда и других посторонних предметов. Перед спуском проверяем швы тюбинга, в особенности места крепления ручек безопасности!

**9. Выбираем качественные надувные ватрушки**

Не стоит экономить пару рублей на дешевом китайском варианте, качественный тюбинг с хорошо прошитыми швами и плотной тканью - Ваша безопасность. В худшем раскладе ручки и швы могут разойтись во время скоростного спуска.

**10. Дети должны быть всегда под присмотром!**

Помните, нельзя детям разрешать кататься на тюбинге без присмотра взрослого. У детей слабо развито чувство самосохранения и страха, они зачастую не могут адекватно оценить уровень опасности. Все развлечения на горке должны проходить строго под надзором взрослого и с его разрешения. Родители должны объяснить ребенку правила безопасности катания на тюбинге.

Подводя итоги отметим, что тюбинги и санки – отличное развлечение, если подходить с умом и помнить всегда о собственной безопасности и учить ей детей. Вышеуказанные правила так или иначе «Написаны кровью», о чем говорит статистика травматизма и летальных случаев при их использовании. Прочитали сами, а теперь передайте другу и пусть зима зарядит Вас позитивом и подарит отличное настроение.

 **Берегите себя и своих близких!**