

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

**Техника безопасности при катании
на тюбинге «ватрушке»**

- 1.Самое главное – держаться за ручки туба.
- 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 тюбинге**

Если соблюдать эти
элементарные правила -
отдых на горке пойдет
только на пользу
укрепления здоровья и
улучшения настроения!



6.Связывать между собой несколько тубов.

Что запрещено во время катания на «ватрушке»:

- 1.Производить спуск с трамплинов, обледенелых или бесснежных участков склона;
- 2.Кататься стоя, лёжа, стараться выпрыгнуть из туба 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;

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



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!