**Уважаемые родители, помогите детям запомнить**

**технику безопасного поведения**

**на «ватрушках» тюбингах.**

Техника безопасности при катании

на тюбинге «ватрушке»

**1**.Самое главное – держаться за ручки тюба.

**2**.Надувные «ватрушки» диаметром меньше 115 см должны иметь две ручки, на остальных от четырёх до шести.

**3**.Выбирать тюб нужно под конкретного ребёнка, учитывая его рост и вес. Слишком большие или слишком маленькие тюбыс 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!



Что запрещено во время катания на «ватрушке»:

1.Производить спуск с трамплинов, обледенелых или бесснежных участков склона;

2.Кататься стоя, лёжа, стараться выпрыгнуть из тюба во время движения;

3.Разбегаться перед спуском;

4.Привязывать «ватрушки» к автомобилям, снегоходам и другим транспортным средствам;

5.Если тюб одноместный, то использовать его должен один человек, а не несколько, так как это приведёт к перегрузу, что может быть чревато;

6.Связывать между собой несколько тюбов.

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.



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!