**ПАМЯТКА**

**по правилам катания на тюбингах («ватрушках»)**

В отличие от санок, «ватрушки» могут развивать большую скорость и крутиться вокруг своей оси во время спуска. При этом они неуправляемы и не оборудованы тормозным устройством.

 Обезопасить себя от неприятных последствий зимних прогулок помогут простые и, казалось бы, само собой разумеющиеся правила:

* Кататься на «ватрушках» можно только на специально подготовленных трассах, где нет риска столкнуться с препятствиями и с другими катающимися.
* Специалисты советуют кататься на надувных санках на склонах с уклоном не больше 20 градусов. Внизу должно быть достаточно места для торможения.
* Нельзя съезжать на тюбинге по склонам, поросшим деревьями; на которых есть ямы, бугры, торчащие кусты, камни. И, конечно, не стоит кататься на надувных санках по песку или щебню.
* Перед спуском с горки и во время него следите, чтобы на вашем пути не было других катающихся.
* Нельзя прикреплять тюбинги друг к другу «паровозиком»: они могут перевернуться.
* Не привязывайте надувные санки к снегокатам, снегоходам, квадроциклам и другим транспортным средствам. И тем более, к животным.
* Опасно кататься на надувных санях вдвоем, втроем и т.д.: из «ватрушки» можно выпасть. Спасатели говорят, что взрослые часто нарушают это правило – садятся вместе с детьми. Это приводит к детским травмам.
* Не перегружайте тюбинг: в характеристиках каждой модели указан максимально допустимый для нее вес.
* Кататься на «ватрушке» нужно сидя. Не прыгайте на ней как на батуте.
* Во время катания держитесь за специальные ремни, расположенные по бокам тюбинга.
* Если вы накачивали или подкачивали ватрушку на холоде, то, внося ее в теплое помещение или в салон автомобиля, выпустите часть воздуха из камеры. Если "ватрушка" была сильно надута холодным воздухом, то в тепле воздух начнет расширяться и камера может лопнуть.