

**Новогодние праздники и зима — это время повышенного травматизма и виной всему не только гололед, использование пиротехники, злоупотребление алкогольной продукцией, но и вполне мирные забавы — катание с горок.**

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, хорошей спортивной формы, предварительных тренировок. Кататься на ватрушке может любой. Кроме того, для катания на тюбинге не требуется специальная одежда: подойдет любая, лишь бы вам было в ней удобно.

Катание на тюбинге («ватрушке») – это отдых, который одинаково подходит взрослым и детям. Но, к сожалению, является одним из самых травмоопасных видов отдыха. В отличие от санок «ватрушки» способны развивать большую скорость и даже закручиваться вокруг своей оси во время спуска. Это добавляет ярких ощущений и адреналина катающимся. При этом они абсолютно неуправляемы и не оборудованы тормозным устройством.

Мягкие круглые санки кажутся абсолютно безобидными, и в погоне за ощущениями многие поднимаются выше, в результате тормозной путь увеличивается. Летящий на высокой скорости, без возможности затормозить взрослый человек подобен автомобилю, у которого отказали тормоза, он либо собьет кого-нибудь, либо врежется сам.

Чтобы сделать свой отдых приятным, а катание на ватрушках 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.

Также нельзя прикреплять тюбинги друг к другу «паровозиком», они могут перевернуться. Опасно садиться на тюбинг вдвоем, из него можно вылететь. Однако взрослые часто сажают 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.

-Тюбинг развивает большую скорость, поэтому на склоне обращайтесь

внимание на других катающихся. Перед началом спуска убедитесь, что перед вами нет никого из катающихся, особенно детей.

-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!

-Если вы накачивали или подкачивали ватрушку на холоде, то внося её в теплое помещение или в салон автомобиля, рекомендуется выпустить часть воздуха из камеры. Если «ватрушка» была сильно надута холодным воздухом, то в тепле воздух начнет расширяться и камера может лопнуть.

-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 столкновения со спускающимся тюбингом, осуществляйте подъем на горку на безопасном от спуска расстоянии.

-Во избежание травм нельзя осуществлять торможение ногами.

Это обязательные условия для того, чтобы отдых не закончился в больнице.