

## **Правила безопасности для детей в местах организованного активного зимнего отдыха**

Согласно рекомендациям экспертов, в зимних забавах, безопасность превыше всего: необходимо осмотреть места для катания на предмет их безопасности, спуск должен быть ровным, без препятствий, в конце горок не должно быть никаких загромождений или близкого соседства с проезжей частью, а дети и их родители должны знать меры предосторожности.

### Плюсы тюбинга по сравнению с санками:

- Ватрушки отлично амортизируют на неровностях и в процессе спуска принимают все удары на себя. В жестких санках же все толчки передаются на позвоночник пассажира.
- Тюбинг может развивать довольно большую скорость. Несмотря на это, при соблюдении правил безопасности очень трудно получить травму - небольшая высота тюбинга и большая площадь соприкосновения со склоном гарантируют тюбингу устойчивость.
- Надувные санки в летнее время превращаются в плавательное средство, и поэтому приносят двойную пользу.

### Минусы:

- Тюбинги уступают обычным санкам в управляемости. Управлять ватрушками можно лишь немного, изменяя положение тела и меняя центр тяжести. А полозья санок предсказуемы в своем направлении, при правильной посадке можно вовремя повернуть или притормозить. Даже ватрушка в форме стрелы, у которой лучшая управляемость, не сравнится с классическими санками.
- При покупке тюбинга необходимо понимать, где и как вы будете на нем кататься. Для спусков с маленьких дворовых горок лучше купить санки-ледянки.

**Взрослым же специалисты рекомендуют сопровождать детей на горки - так будет безопаснее.**

Безобидными воздушные санки не назовешь. «Ватрушка» способна разогнаться до внушительной скорости 60/70 км/час. А при таком развитии событий ее можно сравнить с автомобилем, у которого отказали тормоза: довольно непросто управлять, а уж тем более быстро среагировать, заметив препятствие на своем пути.

Лучше и безопаснее всего кататься на тюбингах, конечно, на специализированных трассах.

Спуск разрешается только в положении сидя, ноги прямые, высоко поднятые. Во время катания необходимо держаться за ручки на сноутюбингах, а «поводок» должен находиться во внутренней отверстии тюбинга.

Детям до 12 лет, кстати, разрешается кататься только в присутствии родителей или ответственных за них лиц. Отдыхающим младше этого возраста рекомендуется надевать шлем.

Стартовать необходимо исключительно в положении сидя на «ватрушке», а не запрыгивая на нее с разбегу.

Не будет лишним учитывать такие рекомендации и пользуясь воздушными санками на дворовых горках, но предпочтение все же лучше отдать специализированной.

Часто дети пренебрегают рекомендацией не сцеплять тубинги между собой во время катания, а это существенно увеличивает неуправляемость «паровозика».

Вдобавок, спускающийся за их спинами «одиночник» может двигаться быстрее и не намерено «разбить» цепочку, задев кого-то из пассажиров. Кроме того, запрещается останавливаться и тормозить во время спуска. Но если остановки или даже падения все же не избежать, то как можно быстрее освободите трассу.

Вставать следует только после полной остановки тубинга, а, поднявшись, лучше не поворачиваться спиной к трассе и как можно скорее покинуть зону выката.

Напоминаем, что склон – не место для пешеходов. Пеший подъем допускается только за пределами трассы спуска.

## **СНОУТЮБИНГ /Требования/**

Как выбрать сноутубинг? Сноутубинг подбирается под рост:

- для детей ростом до 100 см рекомендуется сноутубинг диаметром 80-90 см,
- для детей и подростков до 140 см – 95-105 см,
- для взрослых среднего роста и веса – 110-115 см,
- для высоких людей, людей, обладающих большим весом – 120 кг и более.

Необходимо обращать внимание на такую характеристику, как максимально допустимый вес, и не превышать его. Сноутубинг рассчитан на вес не более 120 кг.

Оптимальный материал для сноутубинга – армированный ПВХ. Для катания 1-3 раза в неделю достаточно приобрести тубинг из ткани малой плотности (600 – 650 г/м<sup>2</sup>).

Для сноутубингов надо выбирать ПВХ увеличенной плотности (900 г/м<sup>2</sup>). Верх сноутубинга может быть изготовлен как из ПВХ, так и другой надежной ткани, например, «оксфорд».

Если в состав сноутубинга включен полиэстер или нейлон - это повод усомниться в его качестве.

Помимо размеров необходимо обращать внимание на способ крепления ручек. Лучше, если они будут приклеены или вшиты в дополнительную стропу. Если ручки просто пришиты к внешней оболочке ткани – эта конструкция ненадежна (ручка может оторваться при спуске).

Швы изделия должны быть ровными, крепкими, а в местах повышенной нагрузки – отделаны стропой.

В сноутубинге должно быть комфортно сидеть, расстояние от земли до ног должно быть около 10 см.

## **Правила при катании на сноутюбинге.**

1. При выходе на трассу оцените своё физическое и эмоциональное состояние (при наличии хронических и иных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, ЦНС, психические и т.д.), катание на сноутюбинге может вызвать обострение либо рецидив).

2. Кататься разрешено только на специально подготовленной трассе.

Специальный склон для сноутюбинга, как правило, представляет собой желоб. При катании с горы уклон трассы должен быть не более 20 градусов, в противном случае разгон сноутюбинга будет слишком сильным. Внизу трассы должно быть достаточно места для торможения, не должно быть деревьев, кустов, столбов и других препятствий.

Запрещается использовать трассы с трамплинами – из-за небольшого веса в полете сноутюбинг может перевернуться.

3. Детям до 12 лет разрешается кататься только в присутствии родителей или ответственных лиц.

4. Детям до 12 лет во время катания рекомендуется наличие шлемов.

5. Запрещается кататься вдвоем на одном сноутюбинге, за исключением катания ребенка до 6 лет с одним взрослым.

6. Запрещается катание в нетрезвом состоянии.

7. Запрещается сцеплять сноутюбинги между собой во время катания.

8. Запрещается кататься на санках (металлических, пластмассовых, деревянных) и ледянках на трассах для сноутюбингов.

9. Спуск можно начинать только при отсутствии других пешеходов на трассе.

10. Спуск разрешается только в положении сидя, крепко держась за ручки, ноги прямые, высоко поднятые.

11. Во время катания необходимо держаться за ручки сноутюбингов, поводок должен находиться во внутренней отверстии сноутюбинга.

12. Запрещается создавать помехи (тормозить руками, ногами) движению (качению) во время спуска.

13. Запрещается останавливаться (для отдыха, просмотра трассы) на основном направлении трассы.

14. В случае падения или остановки необходимо как можно быстрее освободить трассу.

15. Вставать можно только после полной остановки сноутюбинга.

16. По окончании движения (качения) на сноутюбинге необходимо незамедлительно покинуть зону выката.

17. Запрещается оставлять сноутюбинг в зоне спуска и выката.

18. Перед каждым катанием проверяйте состояние сноутюбинга.

Запрещено привязывать сноутюбинги к транспортным средствам: снегоходам, автомобилям и т.д.

Перед тем, как направиться на горку, следует объяснить детям основные правила поведения и не оставлять их без присмотра!

## Чего нельзя делать, катаясь на тюбинге



Кататься на тюбингах вместе с владельцами железных санок.



Съезжать с горки «паровозиком», сцепив несколько тюбингов.



Садиться компанией на тюбинг, рассчитанный на одного.



Съезжать с обледенелых склонов или трамплинов.



Отпускать ручки во время спуска.



Кататься стоя или лёжа на животе.



Тормозить ногами при спуске.