

**ПАМЯТКА**  
**по правилам катания на тюбингах («ватрушках»)**  
**(рекомендации МЧС РФ)**

Выходные дни многие с удовольствием проведут на снежных склонах. Последнее время очень популярным становится катание на надувных шарах-зорбах и тюбингах (в народе называемых "ватрушками" или "бубликами"). Катание на "ватрушке" – это отдых, который одинаково подходит взрослым и детям. Но, к сожалению, катание на тюбинге – это один из самых травмоопасных видов отдыха. В отличие от санок "ватрушки" способны развивать большую скорость и даже закручиваться вокруг своей оси во время спуска. При этом они абсолютно неуправляемы и не оборудованы тормозным устройством. Потому кататься на тюбингах можно только на специально подготовленных трассах. Так что отдыхающим не стоит забывать о правилах безопасности при катании на надувных санках. Это тот случай, когда здоровье и жизнь катающихся - дело самих катающихся.

Поэтому, чтобы сделать свой отдых приятным, а спуск на "ватрушках" безопасным, необходимо: кататься только в строго отведенном для этого месте, перед спуском с горки проверять, чтобы на пути не было других катающихся. В процессе самого катания рекомендуется держаться за специальные ремни, расположенные по бокам тюбинга. Также нельзя прикреплять тюбинги друг к другу "паровозиком", они могут перевернуться. Опасно кататься на надувных санях вдвоем или сразу несколькими людьми, так как из "бублика" можно вылететь. При этом взрослые часто нарушают данное правило - садятся вместе со своими детьми, что в итоге приводит к детским травмам.

**Как и где кататься на ватрушке?**

Где кататься на ватрушке можно, а где нельзя? Как кататься на санках-ватрушках, чтобы не получить травму самому и сделать свое катание безопасным для окружающих

Катание на тюбинге – это весело и задорно, а главное, доступно для любого возраста и, в общем, совсем недорого выходит. Однако забывать о правилах езды на ватрушке не стоит. Катаясь на ватрушке, Вам надо знать...

- Кататься на тюбинге можно только на оборудованном склоне
- Кататься на тюбинге можно только на специально оборудованной трассе со снежной поверхностью.

**Где кататься на санках-ватрушках категорически запрещено:**

- на не оборудованных лесных трассах и склонах;
- на склонах с поврежденной поверхностью, где есть камни, песок, твердый лед и другие посторонние предметы;
- на склонах с трамплинами.

**Правильно садитесь на ватрушку**

Садитесь на санки-ватрушки надо так, чтобы во время быстрого спуска не вылететь из них и не перевернуться. Итак, главное – это правильно распределить центр тяжести, для этого надо сесть поглубже в центральную часть ватрушки так, чтобы не касаться ногами снежной поверхности. Если ноги все же касаются земли, то Вам следует взять ватрушку диаметром побольше. В процессе самого катания рекомендуется держаться за специальные ремни, расположенные по бокам тюбинга. Также нельзя прикреплять тюбинги друг к другу «паровозиком», они могут перевернуться. Опасно кататься на надувных санях вдвоем или сразу несколькими людьми, так как из «бублика» можно вылететь. При этом взрослые часто нарушают данное правило - садятся вместе со своими детьми, что в итоге приводит к детским травмам.

**Осторожно, дети на ватрушке!**

Если Вы поехали кататься с детьми, то обратите внимание на то, что санки-ватрушки для ребенка не должны быть очень большими, иначе ему будет неудобно держаться руками. Слишком маленькую ватрушку брать также не стоит, так как на ней будет очень легко перевернуться. Дети до 8 лет нуждаются в присмотре взрослых во время катания на тюбинге!

### **Любишь кататься – люби чистить тюбинг**

В перерывах между катанием необходимо периодически очищать санки-ватрушки от песка и камней, чтобы предотвратить разрыв оболочки. Самым лучшим вариантом ватрушек являются те, центральная часть которых закрыта молнией, либо шнурком.

### **Запрещено использовать буксировочный трос**

Небезопасно скатываться со склона, связав ватрушки буксировочными тросами. Если Вы хотите прокатиться вместе с друзьями, то вы можете выбрать один из вариантов многоместных ватрушек.

### **Запрещено привязывать ватрушки к автомобилю.**

Правила безопасности запрещают привязывать ватрушки к автомобилю (снегоходу, катеру). Несмотря на это, многие производители, зная любовь россиян к экстремальному катанию, специально разработали ватрушки с дном из морозоустойчивой пластмассы и крепким буксировочным тросом (например, ватрушка Yukon «Турбо»).

### **Обратите внимание:**

- 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 следует перегружать тюбинг. В характеристиках каждой модели указан максимально допустимый для нее вес.
- 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.
- Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите ее на предмет наличия ям, бугров, торчащих кустов, камней. Они могут повредить надувные сани, проколов или разрезав их. Также не стоит кататься на надувных санках по песку или щебню.
- Тюбинг развивает большую скорость, поэтому на склоне обращайте внимание на других катающихся. Перед началом спуска убедитесь, что перед вами нет никого из катающихся, особенно детей
- Не стоит кататься на тюбинге в состоянии алкогольного опьянения.
- Кататься на «ватрушках» следует сидя. Не пытайтесь прыгать на ней как на батуте.
- Для предотвращения потемнения оболочки и сохранения первоначального внешнего вида, рекомендуем хранить санки-ватрушки, сдув и вынув из оболочки камеру и положив её в отдельный полиэтиленовый пакет.

Соблюдайте эти правила, и Вы обезопасите себя и окружающих от возможных травм и повреждений.

Единый номер службы спасения с мобильного телефона – 112.

**Соблюдайте эти правила, и Вы обезопасите себя и окружающих от возможных травм и повреждений!**