|  |
| --- |
|  |

**Памятка для родителей**

**Правила катания на тюбинге**

**Что такое тюбинг?**

Непривычный термин походит от английского слова «труба» и означает катание на надувных санках по снегу или воде. Их еще ласково называют «ватрушками», «бубликами» и тобогганами. Тюбинг — это отличное развлечение, как зимой, так и летом, предусмотрены даже модели на несколько человек. Специальное покрытие уменьшает трение во время скольжения и задает огромную скорость. Признанные плюсы санок тюбинг:

* камера смягчает удары при спуске;
* ручки гарантируют безопасность;
* тащить в гору тюбы легче, чем железные салазки;
* детали крепятся нитками, а не клеем.

**Опасность катания на тюбингах**

При всех своих плюсах тюбинг имеет и отрицательные стороны, которые тоже стоит учитывать. Хотя производители заверяют о безопасности новых моделей, проблемы с ними возникают, и таких несколько:

* Слишком большая скорость спуска.
* Отсутствие тормозов.
* Невозможно управлять средством.

Чем выше скорость, тем больше сила удара при столкновении. Если горка высокая, а наездник – тяжелый, риск травмы увеличивается в несколько раз. Врачи рекомендуют использовать детские тюбы на невысоких горках, без препятствий, которые легко вышвыривают с трассы. А еще советуют научить ребенка правильно падать, лучше всего это умение преподадут в спортивных секциях дзюдо или самбо.

Чтобы свести к минимуму получение травмы при катании на тюбинге, надо придерживаться таких правил:

* Использовать тюбы только на трассах.
* Не кататься толпой на санках, предназначенных для одного человека.
* Выбирать не крутые горки, идеальный спуск – с уклоном до 20 градусов.
* Не привязывать трос тюбингов к машине или мотоциклу, чтобы покататься.

**Правила катания на тюбингах**

Если соблюдать правила пользования, катание на тюбингах будет безопасным. Защищая от ударов об землю, изделие не может защитить владельца при столкновениях, поэтому надо объяснить ребенку, что делать нельзя. Запрещено:

* Кататься на тюбингах в одной компании с владельцами железных санок.
* Съезжать с горки «паровозиком», сцепив несколько тобогганов сразу.
* Отпускать во время спуска ручки.
* Кататься стоя или лежа.
* Садиться компанией в санки, рассчитанные на одного.
* Тормозить ногами при спуске.
* Съезжать с обледенелых склонов или трамплинов.

**Как выбрать тюбинг для катания?**

Тюбинг для катания можно купить и двухместный, разработаны даже трехместные модели, но нужно учитывать общий вес. Многие родители считают, что разработчики позаботились обо всех мерах безопасности, но это не так, к покупке надо подходить не менее тщательно, чем к приобретению машины. Как выбрать тюбинг правильно?

* Учитывать рост того, кто будет кататься. Если рост до 100 сантиметров, диаметр игрушки должен быть около 85 сантиметров. У тобоггана для двоих длина увеличивается до 120 сантиметров, непременно нужно покупать модель с четырьмя ручками.
* Посадочное место выбирать широкое.
* Лучше всего покупать тюбинги с молниями, которые закрывают отверстия для камеры. Шнуровка может развязаться, а липучка – забиться снегом.
* Материал чехла должен быть прочным, самой лучшей считается ПВХ ткань.
* Трос для перетаскивания тобоггана должен быть до 150 сантиметров, оптимальным считается крепление, которое позволяет менять веревку.
* Учитывать плотность ткани. Если кататься планируют пару раз в неделю, подойдет материал малой плотности, если - ежедневно, стоит купить с большой. Любителям ледяных горок лучше приобрести тюб с дном из пластика.

**Как накачать тюбинг?**

Безопасность катающегося напрямую зависит от того, правильно ли накачен тюб. Что нужно знать о том, как надуть тюбинг? Инструкция очень простая:

* Расстелить чехол, выбрав ровную поверхность.
* Разместить камеру так, чтобы клапан размещался внутрь и книзу.
* Накачивать, пока камера полностью не заполнит футляр.
* Отключить насос, проконтролировать непроницаемость клапана. Обязательно закрыть его или зашнуровать.

