**❗❗❗ ОСТОРОЖНО, «ВАТРУШКИ» ❗❗❗ В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ ТЮБИНГА❓**

Ежегодно с приходом зимы и выпадением снега возрастает количество травм, связанных с катанием на тюбингах: многие родители полагают, что мягкие ватрушки для катания с горки лучше твердых санок.

Почему катание на тюбинге — одно из самых опасных развлечений для ваших детей и как избежать серьезных травм и последствий.

Тюбинг (в простонародье «ватрушка») гораздо травматичнее, чем ледянки или снегокаты. Почему?

развивают огромную скорость - до 💯 км/ч (примерно как горные лыжи или сноуборд);

совершенно неуправляемы;

во время движения закручиваются вокруг своей оси;

не имеют тормозов.

Именно поэтому «ватрушки» переворачиваются, врезаются в препятствия, подпрыгивают на всех неровностях и вылетают за пределы трассы. Что, естественно, может приводить к печальным последствиям для катающихся.

Кататься на тюбингах можно только на специально оборудованных трассах и соблюдая определенные правила:

с уклоном не более 20%;

с бортиками, то есть в форме желоба;

без резких перепадов рельефа;

строго по одному;

в защитном шлеме и держась за ручки.

Не надо сажать с собой маленького ребенка — на скорости вы не сможете его удержать, он может вылететь, а вы своим весом на «ватрушке» его просто придавите. Не стоит также связывать «ватрушки», ездить на них стоя на коленях, лежа на животе и другими способами. «Ватрушки» действительно высоко и весело подлетают на трамплинах, но есть огромный шанс подлететь вместе с «ватрушкой», а приземлиться без нее и с переломом позвоночника.

Если решили купить ребенку «ватрушку», подумайте, где вы планируете на ней кататься, есть ли такое место рядом. Надувайте ее умеренно.

При катании на этом чуде-приспособлении следует строго соблюдать нельзя:

Нельзя спускаться на тюбинге с горки, если впереди имеются препятствия. Например, растут деревья, стоят дети, лежит большой кусок льда, камни, доска и т. п;

Нельзя скреплять "ватрушки" между собой, привязывать их к машине или снегоходу;

Нельзя кататься на тюбингах вдвоем или большим количеством людей;

Нельзя начать спускаться до того, пока катающиеся впереди люди не скатились с горки полностью;

Нельзя кататься на "ватрушке" стоя или лежать на ней при спуске, прыгать или пытаться привстать.

Возможные травмы при катании на "ватрушке" можно получить любые травмы и повреждения опорно-двигательного аппарата. Это и переломы, черепно-мозговые травмы, компрессионные переломы позвоночника, вывихи, ушибы, ссадины. Возможны даже те, что не совместимы с жизнью. И они, увы, не редкость.

Тюбинг может стать "убийцей", если не объяснить, как им пользоваться и нарушать ПДД!

❗Берегите себя и своих детей❗

