**Зимние забавы и безопасность.**

**Правила безопасного катания на тюбинге**

 Тюбинг стремительно завоевывает популярность в нашей стране. Легкие, удобные, яркие надувные санки стали настоящим хитом продаж этой зимы среди любителей активного отдыха.



**1. Используйте тюбинги, подходящие по размеру**

 Взрослому человеку будет некомфортно на «ватрушке» маленького диаметра – ноги могут задевать трассу. К тому же устойчивой такая «конструкция» не будет, велики шансы перевернуться. Маленького ребенка, напротив, не стоит сажать в большой тюбинг – он попросту «утонет» в нем, да и до ручек дотянуться ему будет сложно. Из таких санок ему будет просто вылететь. В тюбинге должно быть комфортно сидеть, расстояние от земли до ног должно быть около 10 см. Обращайте внимание на такую характеристику, как максимальный допустимый вес, и не превышайте его.

**2. Катайтесь на специально оборудованных трассах**

Это, наверное, главное правило, несоблюдение которого чаще всего приводит к печальным последствиям. Специальный склон для тюбинга, как правило, представляет собой желоб, там минимальна вероятность вылететь с трассы. Если уж вы выбрали для катания трассу неподготовленную, обязательно исследуйте ее на пригодность. Рекомендуемый уклон горы – не более 20 градусов, в противном случае разгон тюбинга будет слишком сильным. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения, не должно быть деревьев, кустов, столбов и других препятствий, в которые можно врезаться на большой скорости. Учтите, что «ватрушкой» управлять почти невозможно, к тому же она имеет свойство крутиться вокруг своей оси и есть вероятность, что Вы вообще не будете видеть, куда едете. Большую опасность для катающихся на тюбингах представляют трамплины, даже на первый взгляд небольшие - из-за небольшого веса в полете тюбинг легко может перевернуться.

**3. Не спускайтесь «паровозиком», не связывайте тюбинги друг с другом**

Если одна из «ватрушек» перевернется, остальные поступят точно таким же образом. В такой «куче» вам вряд ли удастся избежать травм.

**4. Опасно кататься на санках вдвоем, вместе с детьми**

Детям лучше кататься отдельно на тюбинге, подходящем по размеру. В противном случае Вам придется держать одной рукой ребенка, а другой – «ватрушку». При внештатной ситуации вы оба рискуете вылететь. Ребенок в данном случае рискует сильнее, т.к. плотная посадка у него отсутствует. Если очень хочется кататься вдвоем, лучше использовать двухместные тюбинги.

**5. Следите, чтобы на вашем пути не было других катающихся**

Прежде чем начать спуск, убедитесь, что предыдущий съехавший освободил трассу. Сами не задерживайтесь внизу склона после остановки и сразу отходите в сторону. Ни в коем случае не пытайтесь подниматься обратно по  склону, где катаются люди. Учтите, что катание на одном склоне совместно с катающимися на любых санках (металлических, пластмассовых, деревянных), снегокатах и других снарядах может привести к травам и повреждению «ватрушек».

**6. Запрещено привязывать сноутюбы к транспортным средствам: снегоходам, автомобилям**



**7. Катайтесь только сидя**

**Важно!**

Для тюбинга нужна специальная трасса: колея на пологом склоне без малейших колебаний высоты. Как правило, на таких трассах работает инструктор. Но и это не может уберечь от беды – даже в горно-лыжных центрах, где есть трасса, травмируются люди.

**Обратите внимание:**

В отличие от санок тюбинг разгоняется до 100 км/ч, закручивается вокруг своей оси, при этом никакого тормозного устройства у него нет. Это как автомобиль, у которого отказали тормоза.

При несоблюдении правил безопасности тюбинг становится неуправляемым и смертельно опасным.

**1. Катание на лыжах.**

Катание на лыжах - наименее безопасный вид зимних прогулок. Однако, обратите внимание, может быть горка, на которой Вы собираетесь кататься, слишком крутая, ухабистая или леденистая? Постарайтесь исключить все возможные опасные ситуации. Разумеется, кататься следует в парковой зоне, либо в том районе посёлка, где движение автотранспорта отсутствует.

**2. Катание на коньках:**

- катайтесь на коньках на специально оборудованных катках, опасно кататься на открытых водоемах;

- старайтесь не ходите на каток в те дни, когда на нем катается много людей. Риск получить серьезную травму в этом случае крайне велик;

- соблюдайте правила поведения и технику безопасности на катке.

**3. Катание на санках, ледянках:**

- прежде, чем сесть на санки, необходимо проверить, нет ли в них неисправностей;

- на горке надо соблюдать дисциплину и последовательность;

- перед катанием необходимо внимательно изучить местность - спуск не должен выходить на проезжую часть, нужно убедиться в отсутствии деревьев, заборов и других препятствий;

- нежелательно кататься на санках, лежа на животе, можно повредить зубы или голову.

- кататься на санках стоя нельзя!

- опасно привязывать санки друг к другу.

**4. Зимние игры.**

- нельзя играть у дороги и выбегать на проезжую часть;

- нежелательно валяться и играть в сугробах, которые находятся, например, под окнами домов или около подъезда;

- опасно прыгать в сугроб с высоты - неизвестно, что таит в нем пушистый снежок, под свежевыпавшим снегом может быть все что угодно: разбитые бутылки, камень либо проволока, может там оказаться и мусор, который кто-то не донес до мусорки;

- нельзя брать в рот снег, ледяные корочки, сосульки: в них много невидимой для глаз грязи и микробов, которые могут вызвать болезнь;

- при игре в снежки кидаться в лицо нельзя, и вообще кидать нужно не с силой;

- глубокие снежные туннели, которые любят строить дети, могут обвалиться!

**Опасности, подстерегающие нас зимой:**

**это сосульки, гололед, мороз, тонкий лед.**

**1. Осторожно, сосульки!**

Важно обратить внимание на сосульки и горы снега, свешивающиеся с крыш домов. Такие места надо, обходить стороной. Ни в коем случае нельзя заходить в огражденные зоны. Всегда обращать внимание на огороженные участки тротуаров и ни в коем случае не заходите в опасные зоны. Если во время движения по тротуару вы услышали наверху подозрительный шум – нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Бежать от здания тоже нельзя. Нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырек крыши послужит укрытием.

**2. Осторожно, гололед!**

По обледеневшему тротуару нужно ходить маленькими шажками, наступая на всю подошву. Стараться по возможности обходить скользкие места. Особенно внимательно нужно зимой переходить дорогу - машина на скользкой дороге не сможет остановиться сразу!

**3. Осторожно, мороз!**

Сократить или вовсе исключить прогулку в морозные дни: высока вероятность обморожения.

**4. Осторожно, тонкий лед!**

Не выходите на заледеневшие водоемы! Если лед провалился - нужно громко звать на помощь и пытаться выбраться, наползая или накатываясь на край! Барахтаться нельзя! Если получилось выбраться, надо откатиться от края.

**Главные правила поведения на дороге зимой.**

1. Удвоенное внимание и повышенная осторожность!

2. Переходите только по подземным, надземным или регулируемым пере­ходам. А в случае их отсутствия — при переходе увеличьте безопасное расстояние до автомобиля.

3. Яркое солнце, как ни странно, тоже помеха. Яркое солнце и белый снег создают эффект бликов, человек как бы «ослепля­ется». Поэтому нужно быть крайне внимательным.

4. В снежный накат или гололед повышается вероятность заноса автомобиля, и, самое главное — непредсказуемо удли­няется тормозной путь. Поэтому обычное (летнее) безопасное для перехода расстояние до машины нужно увеличить в несколько раз.

5. В оттепель на улице появляются коварные лужи, под которыми скрывается лед. Дорога становится очень скользкой! Поэтому при переходе через проезжую часть лучше подождать, пока не будет проезжающих машин. Ни в коем случае не бежать через про­езжую часть, даже на переходе! Переходить только шагом и быть внимательным.

6. Количество мест закрытого обзора зимой становится больше. Мешают увидеть приближающийся транспорт:

- сугробы на обочине;

- сужение дороги из-за неубранного снега;

- стоящая заснеженная машина.

Значит, нужно быть крайне внимательным, вначале обязательно остановиться и, только убедившись в том, что поблизости нет транспорта, переходить проезжую часть.

7. Теплая зимняя одежда мешает свободно двигаться, сковывает движения. Поскользнувшись, в такой одежде сложнее удер­жать равновесие. Кроме того, капюшоны, мохнатые воротники и зимние шапки также мешают обзору. Зимой мы носим не самые яркие одежды, и часто мы даже не понимаем, к каким последствиям это может привести на дороге. Поэтому зимняя одежда должна быть «видимая», а также иметь световозвращающие аксессуары.