**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО КАТАНИЯ НА ТЮБИНГАХ:**

**1.**     Необходимо выбирать для катания оборудованные склоны, представляющие собой желоб, где минимальна вероятность вылететь с трассы, с уклоном не больше 20 градусов без деревьев, ям, бугров, торчащих кустов, камней на пути. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения и не должно быть водоемов и автомагистралей.

**2.**    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.

**3.**     Необходимо обязательно соблюдать очередность и дистанцию при спуске: не менее 50 метров или 20 сек. между спуском предыдущего тюбинга и вашим.

**4.**    Кататься на «санках–ватрушках» следует сидя. Запрещается кататься на тюбинге стоя, лежа или прыгая как на батуте, с трамплинов, стоять спиной к склону спуска.

**5.**   Категорически запрещается кататься на тюбинге в состоянии алкогольного опьянения.

**6.**   Запрещается привязывать тюбинги к автомобилю, снегокату или любому другому транспортному средству.

**7.**    Также нельзя прикреплять тюбинги друг к другу «паровозиком», они могут перевернуться.

**8.**    Опасно садиться на тюбинг вдвоем, особенно с ребенком, из него можно вылететь: невозможно контролировать ситуацию, когда одной рукой приходится держать ребенка, а другой тюбинг.

**9.**     Не следует перегружать тюбинг. В характеристиках каждой модели указан максимально допустимый для нее вес. Используйте тюбинги, подходящие по размеру.

**10.**Обращайте внимание на возрастные ограничения, указанные в инструкциях к спортинвентарю.

**11.**Не отпускайте маленьких детей кататься одних.

**12.**В процессе самого катания рекомендуется держаться за специальные ремни, расположенные по бокам тюбинга.

**13.** Во избежание травм, во время спуска нельзя тормозить ногами.

**14.** По окончании спуска следует незамедлительно покинуть зону катания. Остановился или упал, быстро уйди с трассы — собьют!

**15.**Если вы накачивали или подкачивали тюбинг на холоде, то внося его 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.

**16.**Во избежание столкновения со спускающимся тюбингом, осуществляйте подъем на горку на безопасном от спуска расстоянии.

**17.** При занятии зимними видами спорта необходимо использовать защитные средства: налокотники, наколенники, шлемы.