**Техника безопасности катания на санках, ледянках, снегокатах**

**Выбираем место**

Выбирая подходящее место для катания на тюбах («ватрушках»), санках, ледянках, снегокатах стоит знать ряд особенностей.

1. Снежный склон должен быть некрутым, без резких поворотов, его угол должен составлять максимум 20 градусов.
2. На трассе должны отсутствовать деревья, кусты, столбы, выступающие камни, ямы, бугры.
3. Если трасса специально оборудована, то на ней должны быть бортики, чтобы средства для катания не вылетали за пределы зоны катания. Также на горках должен быть человек, который отвечает за безопасность спуска и за соблюдение интервалов спуска людей.
4. Трасса должна иметь возможность длительного торможения в конце спуска, не выходить на проезжую часть.
5. Также стоит соблюдать очерёдность и дистанцию, если на трассе не один человек, а несколько.

**Что запрещено во время катания**

**НЕЛЬЗЯ:**

* производить спуск с трамплинов, обледенелых или бесснежных участков склона;
* кататься стоя, лёжа, стараться выпрыгнуть во время движения;
* разбегаться перед спуском;
* привязывать средства для катания к автомобилям, снегоходам и другим транспортным средствам;
* связывать между собой несколько средств для катания;

Сейчас на смену санкам пришли тюбинги, именуемые в простонародье «ватрушки». Сноутьюбы, они же тюбы, они же «ватрушки», они же «плюшки» представляют собой снежные санки в виде пластиковой оболочки со вставленной внутрь надувной камерой, которые нужны для катания с горок по снежной, снежно-ледяной или ледяной поверхности. Тюбинг способен развить большую скорость и в этот момент становится практически неуправляемым. Именно поэтому **тюб признан самым травмоопасным зимним развлечением**, так как правила безопасности мало кто соблюдает.

**Техника безопасности при катании на тюбингах**

1. Самое главное – держаться за ручки тюба. Надувные «ватрушки» диаметром меньше 115 см должны иметь две ручки, на остальных от четырёх до шести. Это нужно для того, чтобы удобнее за них держаться в зависимости от выбранной позы.
2. Выбирать тюб нужно под конкретного человека, его параметры и габариты. Слишком большие или слишком маленькие тюбы с неудобным сиденьем способны увеличить риск получения травмы.
3. Чтобы катание было безопасным, необходимо удобно устроиться на сиденье, оно должно быть широким и подходить конкретному человеку.
4. Во время скольжения голова должна быть наклонена немного вперёд, а ноги не должны касаться земли. Руками нужно крепко держаться за ручки, чтобы не вылететь из тюба.
5. Во время торможения нельзя использовать руки и ноги, лучше повернуть ватрушку, чтобы избежать столкновения или перевернуть её, чтобы не сломать конечности.

Несмотря на все опасности, которые таит в себе эта зимняя забава, не стоит отказываться от катания на «ватрушках» совсем, чтобы избежать травм. Соблюдая технику безопасности и учитывая все нюансы, можно наслаждаться, спускаясь с горки.