**Катание на тюбинге это один из самых ТРАВМООПАСНЫХ видов спорта!!!**

В наше время мягкие круглые «ватрушки» вытеснили санки и ледянки. Кататься на них обожают не только дети, но и взрослые.

Однако, катание на тюбинге- это один из самых ТРАВМООПАСНЫХ видов спорта!!!

Пожарно-спасательная служба Иркутской области напоминает -чтобы спуск на «ватрушке» был безопасным, необходимо:

✔️Кататься только на специально подготовленных трассах со снежной поверхностью.

✔️Склон для катания должен быть с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Не следует кататься на тюбингах по склонам, поросшим деревьями.

✔️Нельзя кататься с горок с трамплинами — при приземлении ватрушка сильно пружинит.

✔️Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите ее на предмет наличия ям, бугров, торчащих кустов, камней, ограждений, представляющих опасность для жизни и здоровья.

✔️Не катайтесь на тюбинге в состоянии алкогольного опьянения.

✔️Кататься на санках-ватрушках следует сидя. Не пытайтесь кататься на «ватрушке» стоя или прыгая как на батуте.

✔️Нельзя кататься на тюбинге вдвоем с ребенком – невозможно контролировать ситуацию одной рукой удерживая ребенка, а другой, держась за ватрушку.

✔️Не привязывайте надувные санки к транспортным средствам: снегокатам, квадроциклам, автомобилям и т.д.

Соблюдение простых правил безопасности сделают ваш отдых приятным и безопасным. Будьте осторожны! Берегите себя и своих близких!

*Инструктор противопожарной пр*

*офилактики*

*ПЧ-113 с.Котик Елена Шемякова*