

Уважаемые родители!

**Не оставляйте детей одних
без присмотра!**

**Соблюдайте несложные
правила катания с горок.**

**Вы обезопасите себя и
окружающих от возможных
травм.**



Наш адрес:

Владимирская область,
Селивановский район,
п. Красная Горбатка,
ул. 1-ая Заводская, д. 3-а
Тел.: 8 (49 236) 2-27-95
сайт: <http://selivcson.social33.ru>
e-mail: seliv_cso@uszn.avо.ru

Директор

Седлова Алла Николаевна
Заведующий отделением
Пелёвина Екатерина Александровна
Специалисты по социальной работе:
Назарова Елена Ивановна
Медина Виктория Константиновна

Логопед

Маргарян Александра Сергеевна
Психолог в социальной сфере
Чернова Татьяна Романовна

Часы работы Центра:

8-00 – 17-00

Обеденный перерыв:

12-00 – 13-00



Департамент социальной
защиты населения
Владимирской области
ГБУСО ВО «Селивановский
комплексный центр
социального обслуживания населения»

**Отделение реабилитации детей с
ограниченными возможностями**

**Тюбинг.
Зима прекрасна,
когда безопасна!**



п. Красная Горбатка

Катание на тубинге это один из самых ТРАВМООПАСНЫХ видов отдыха!!!

Возможная опасность.

1. Тубинги способны развивать большую скорость и закручиваться вокруг своей оси во время спуска!
2. Как только скорость движения возрастает, ватрушка становится довольно опасной.
3. При закручивании тубинга, сидящий в нём человек перестанет ориентироваться в пространстве.
4. Тубинги абсолютно неуправляемые и не оборудованы тормозным устройством.
5. Летящий на высокой скорости, без возможности затормозить человек подобен автомобилю, с отказавшими тормозами.
6. На тубингах нельзя кататься с горок с трамплинами при приземлении ватрушка сильно пружинит, можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника.
7. Нельзя прикреплять тубинги друг к другу, они могут перевернуться, в верёвке может запутаться какая – либо часть тела.
8. Опасно садится на тубинг вдвоём и более, из него можно вылететь.

Чего нельзя делать, катаясь на тубинге



Кататься на тубингах вместе с владельцами железных санок.



Съезжать с горки «паровозиком», сцепив несколько тубингов.



Садиться компанией на тубинг, рассчитанный на одного.



Съезжать с обледенелых склонов или трамплинов.



Отпускать ручки во время спуска.



Кататься стоя или лёжа на животе.



Тормозить ногами при спуске.

Правила безопасности при катании на тубинге.

1. Кататься только на специально подготовленных трассах со снежной поверхностью.
2. Склон для катания должен быть с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Не следует кататься на тубингах по склонам, поросшим деревьями.
3. Нельзя кататься с горок с трамплинами при приземлении она сильно пружинит.

4. Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите, нет ли там ее на ям, бугров, торчащих кустов, камней, ограждений, и всего того, что может представлять опасность для жизни и здоровья.

5. Строго соблюдайте дистанцию между спусками по склону. Начинать движение на тубинге сверху разрешается только тогда, когда предыдущий человек на тубинге закончил спуск.

6. Кататься на санках-ватрушках следует сидя. Не пытайтесь кататься на тубинге стоя или прыгая, как на батуте.

7. Нельзя кататься на тубинге вдвоём с ребенком: невозможно контролировать ситуацию, когда одной рукой приходится держать ребенка, а другой тубинг.

8. Никогда не привязывайте надувные санки к транспортным средствам.

Несколько правил катания на тубе

Правильная посадка

Садимся исключительно задней точкой, чтобы спина была на одном борту, а ноги на другом



На живот ложиться ни в коем случае нельзя

Руки должны обязательно дотягиваться до ручек ватрушки

Голова не должна быть запрокинута назад



Ноги должны быть на весу, а не болтаться, цепляясь за землю

Требования к горке

Трасса должна быть просматриваемой, без преград, обрывов и резких поворотов



Кататься лучше на склоне, не превышающем 20 градусов

Кататься желательно по одному (если с ребенком, одной рукой крепко прижимать его к себе)