Памятка для родителей " Покатушки на «ватрушке»"

**Зима – это пора развлечений,**

**катания на санках, лыжах, коньках.**

        В последние годы очень распространены тюбинги («ватрушки») — надувные круглые санки с ручками по бокам. Многие в детстве любили кататься с гор на автомобильных камерах. «Ватрушка» — это та же камера, только обшитая ПВХ-материалом, или просто надувной круг из ПВХ. Производители и продавцы «ватрушек» уверяют, что они безопасны, но так ли это на самом деле? «Ватрушка» сама по себе имеет небольшой вес, легко переворачивается, слабо амортизирует при столкновении с препятствием. Впереди, как правило, находятся ноги, выполняющие при необходимости роль тормоза, хотя при повороте «ватрушки» пострадать может любая часть тела. При спуске «ватрушка» набирает скорость гораздо выше обычных санок – около 40 км/ч. Это обстоятельство делает ее более опасной, чем обычные средства для катания.

        При катании на горках с помощью этих средств дети, получают ссадины, переломы, сотрясения головного мозга и травмы позвоночника. «Ватрушечники» – это термин травматологов. Так называют людей с травмами, полученными именно во время катания (особенно при подпрыгивании на кочках).

      Для «ватрушек» нельзя выбирать горки с уклоном больше 20 градусов, использовать их в местах, где есть трамплины. Садиться в «ватрушку» нужно, как на стул – откинуться назад и согнуть ноги в коленях. Нельзя прыгать на нее с разбегу, при спуске лежать на ней, катиться друг на дружке и толпой. Не надо также связывать «ватрушки» паровозиком: если перевернется одна, то же произойдет и с остальными.

        Перед началом катания нужно убедиться в отсутствии по ходу движения деревьев, камней, заборов и других препятствий. Во время спуска нужно следить за тем, чтобы не пересекать маршруты других катающихся. А еще необходимо помнить, что на «ватрушках» нельзя кататься стоя, привязывать их к транспортным средствам, таким как автомобиль, квадроцикл, снегоход.

       Спуск с горы должен иметь пологую площадку для остановки. Особая опасность – спуски, выходящие прямо на проезжую часть, водоемы. Самое важное правило, о котором порой забывают родители:  **дети не должны кататься с горок бесконтрольно!**