

Нынешняя зима радует по-настоящему зимней погодой - с легким морозом и обильным снегом. Это настоящий праздник для всех, кто любит активный зимний отдых. А в период школьных каникул на катки и снежные горки выходят целыми семьями. Однако беспечное отношение к мерам безопасности при катании на коньках и лыжах, санках и тюбингах нередко приводит к серьезным травмам и даже летальным исходам.□

Несколько правил катания на тюбингах

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 просмазанной, без преград, обрывов и резких поворотов



Кататься лучше на склонах не превышающих 20 градусов



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

