

**3 января.** При катании зимой с горок на «ватрушках» важно следовать нескольким важным правилам и строго соблюдать требования безопасности. Тогда зимние каникулы принесут только положительные эмоции!

Проверьте себя и обязательно поделитесь с друзьями!

# Как безопасно кататься на «ватрушках»?

Проверь себя и поделись с друзьями



## Важно правильно выбрать размер тюбинга:

- для ребёнка ростом менее **100 см** – «ватрушки» диаметром до **85 см**
- для ребенка, подростка ростом **100–165 см** – «ватрушки» диаметром около **90 см**
- для взрослого ростом **170–190 см** – «ватрушки» диаметром от **100 см**



Для катания вдвоем используйте  
специальные двухместные  
«ватрушки»



- Катайся на «ватрушке» только сидя
- Крепко держись за ручки
- Не касайся земли ногами



# Проверяй тубинг перед катанием

- между камерой и чехлом не должно быть мусора и льда
- крепление ручек к чехлу должно быть прочными
- камера – хорошо накачана и не деформирована



## Правила поведения на склоне:

- перед спуском убедись, что трасса свободна
- спустившись, сразу уходи в сторону
- не поднимайся по склону, где катаются люди



**Хорошего бодрого  
настроения!**

**Веселых каникул!**

