

Несколько правил катания на тубе

Правильная посадка

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

Голова не должна быть запрокинута назад



На живот ложиться ни в коем случае нельзя

Руки должны обязательно дотягиваться до ручек ватрушки

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)

Катание с горок – любимое зимнее развлечение как для детей, так и для взрослых. Тем не менее надо помнить, что всеми любимая забава может привести к трагедии, ведь накатанная ледяная горка – это место повышенной опасности!

В последнее время все большую популярность среди населения приобретает тюбинг (англ. tubing, от tube – труба) – катание на надувных санках (тюбах) по снегу.



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО КАТАНИЯ



Тюбинг представляет собой надувную круглую камеру в чехле с усиленным дном и ручками. В разговорной речи данное приспособление для активного зимнего отдыха известно как **надувные санки**, «ватрушка», «плюшка», «бублик», «пончик», тобогган.



В отличие от обычных санок тюбинг разрекламирован как самый нетравматичный вид зимнего инвентаря: нет металла и дерева – нечем пораниться, а так ли все обстоит на самом деле?



Если Вы все же решили прокатиться на «безопасной ватрушке», знайте:

Выбирайте безопасное место для катания!

- ▶ разгоняются сани-«ватрушки» молниеносно (до 60-90 км/ч), их скорость значительно превышает скорость санок или снегоката на аналогичном склоне, и прыгнуть с «ватрушки» на скорости невозможно;
- ▶ на тюбинге нельзя кататься с горок с трамплинами: при приземлении он сильно пружинит, а это может привести к серьезным травмам спины и шейного отдела позвоночника;
- ▶ у тюбинга нет ни руля, ни устройства для торможения, он управляется исключительно наклоном тела;
- ▶ во время спуска тюбинг может закручиваться вокруг своей оси, что делает его совершенно неуправляемым.



- ▶ Кататься рекомендуется на склонах, уклон которых не превышает 20 градусов.
- ▶ Спуск с горки должен хорошо просматриваться, быть без видимых препятствий (деревьев, ям, бугров, торчащих кустов, камней и т.п.), резких поворотов и обрывов на пути движения надувных саней.

В конце склона должно быть достаточно места для торможения и безопасного ухода с трассы!

Чтобы снизить риски травм, нужно:

- ▶ перед началом спуска убедиться, что перед вами нет никого из катающихся, особенно детей;
- ▶ по окончании спуска незамедлительно покинуть зону катания;
- ▶ подниматься на горку на безопасном расстоянии от спуска, что позволит избежать столкновения со спускающим на тюбинге;
- ▶ кататься на надувных санках сидя;
- ▶ в процессе катания держаться за специальные ремни, расположенные по бокам тюбинга.

При занятии зимними видами спорта используйте защитные средства: налокотники, наколенники, шлемы.

Кататься на тюбингах рекомендуется только на специально оборудованных трассах!



Подбирайте тубинг правильно!

- ▶ При выборе тубинга обратите внимание на технические характеристики модели: диаметр, максимальную нагрузку, материал корпуса, наличие ручек и укрепленного сидения.

ПОМНИТЕ!

Тубинг может взорваться во время скоростного спуска, если использовать камеры, не соответствующие весу катающегося!



- ▶ Обращайте внимание на возрастные ограничения, указанные в инструкции к спортивному инвентарю.



ВНИМАНИЕ!

Надутая на холоде камера тубинга может **ЛОПНУТЬ**, если ее внести в теплое помещение или салон автомобиля (в тепле воздух начинает расширяться). Поэтому необходимо выпустить часть воздуха из камеры.



Запрещается:

- ▶ стоять спиной к склону спуска;
- ▶ кататься на тубинге стоя или лежа;
- ▶ во время спуска тормозить ногами;
- ▶ привязывать тубинги к автомобилю, снегокату или любому другому транспортному средству с целью катания;
- ▶ прикреплять тубинги друг к другу «паровозиком»: они могут перевернуться;
- ▶ отпускать маленьких детей кататься одних;
- ▶ садиться на одноместный тубинг вдвоем, особенно с ребенком: невозможно контролировать ситуацию, когда одной рукой приходится держать ребенка, а другой – тубинг;
- ▶ кататься в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Желая наполнить свою жизнь новыми и яркими впечатлениями, не забывайте о безопасности, ведь веселый отдых на свежем воздухе может закончиться в больнице!

Редактор: Бувина С.А.

Государственное учреждение
«Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии
и общественного здоровья»
Брест, 2019



ТЮБИНГ:

**зима прекрасна,
когда безопасна!**

