



ТЮБИНГ ПОЛЬЗУЕТСЯ ОГРОМНОЙ ПОПУЛЯРНОСТЬЮ КАК У ДЕТЕЙ, ТАК И У ВЗРОСЛЫХ. МЯГКИЕ, КРУГЛЫЕ САНКИ КАЖУТСЯ АБСОЛЮТНО БЕЗОБИДНЫМИ, НО НА САМОМ ДЕЛЕ ТЮБИНГ - САМЫЙ ОПАСНЫЙ И НЕПРЕДСКАЗУЕМЫЙ ВИД ЗИМНЕГО ОТДЫХА.

При спуске с горы на надувных санках (тюбах, сноутюбах) риск получить тяжёлую травму значительно выше, чем при катании на обычных санках. Это связано с тем, что надувные санки могут развивать очень большую скорость за счёт специального покрытия. Кроме этого у них нет тормозов и они лёгкие и практически неуправляемы, а во время спуска могут вращаться вокруг своей оси.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ

-  Катайтесь на специально оборудованных трассах для тюбинга. Если их нет, то угол спуска с горы должен быть не более 20°, и на пути не должно быть кустов, деревьев, ям, бугров. Внизу должно быть достаточно места для торможения, и не должно быть водоёмов, дорог, лыжных трасс. Большую опасность представляют трамплины, даже самые маленькие — из-за небольшого веса надувные санки в полете легко переворачиваются.
-  Не перегружайте тюбы. Прочтите инструкцию, где указан максимально допустимый вес. Выбирайте надувные санки по размеру. Расстояние от ног до земли должно быть около 10 см.
-  Катайтесь только по одному. Не сажайте с собой детей, так как невозможно одной рукой управлять, а другой держать ребёнка. Причём у ребёнка риск вылететь выше, чем у взрослого.
-  Перед катанием проверьте состояние тюба. Между камерой и чехлом не должно быть мусора, льда и других посторонних предметов. Камера должна быть хорошо накачена и не деформирована. Проверьте швы и места крепления ручек к чехлу на прочность.
-  Не привязывайте надувные санки к автомобилю или снегоходу, не соединяйте их друг с другом -паровозиком-.
-  Во время спуска держитесь за ручки и не пытайтесь тормозить ногами или руками. Катайтесь только сидя!
-  Не катайтесь в состоянии алкогольного опьянения. Даже при лёгкой степени опьянения очень сложно оценить степень риска. Горка кажется невысокой, скорость небольшой, а люди на склоне и внизу очень далеко.
-  Перед спуском убедитесь, что трасса абсолютно свободна. Минимальная дистанция между надувными санками — 50 метров. По окончании спуска следует сразу же уйти из зоны катания.



Чего нельзя делать, катаясь на тюбинге



Кататься на тюбингах вместе с владельцами железных санок.



Съезжать с горки «паровозиком», сцепив несколько тюбингов.



Садиться компанией на тюбинг, рассчитанный на одного.



Съезжать с обледенелых склонов или трамплинов.



Отпускать ручки во время спуска.



Кататься стоя или лёжа на животе.



Тормозить ногами при спуске.



Памятка КАТАНИЕ НА ТЮБИНГЕ

**Катание на тюбинге это один из самых ТРАВМООПАСНЫХ видов
отдыха!!!**

Возможная опасность:

1. Тюбинги способны РАЗВИВАТЬ БОЛЬШУЮ СКОРОСТЬ и ЗАКРУЧИВАТЬСЯ ВОКРУГ СВОЕЙ ОСИ ВО ВРЕМЯ СПУСКА!!!
Как только скорость движения возрастает, ватрушка становится довольно опасной: разгоняются ватрушки молниеносно, и скорость развиваются выше, чем санки или снегокат на аналогичном склоне, а спрыгнуть с ватрушки на скорости невозможно. При закручивании тюбинга, человек в нем сидящий перестанет ориентироваться в пространстве.
2. Тюбинги АБСОЛЮТНО НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ и НЕ ОБОРУДОВАНЫ ТОРМОЗНЫМ УСТРОЙСТВОМ!!! ЛЕТЯЩИЙ НА ВЫСОКОЙ СКОРОСТИ, БЕЗ ВОЗМОЖНОСТИ ЗАТОРМОЗИТЬ ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК ПОДОБЕН АВТОМОБИЛЮ, С ОТКАЗАВШИМИ ТОРМОЗАМИ!!!!
3. На тюбингах НЕЛЬЗЯ кататься с горок с трамплинами при приземлении ватрушка сильно пружинит, можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника.
4. НЕЛЬЗЯ ПРИКРЕПЛЯТЬ ТЮБИНГИ ДРУГ К ДРУГУ ВЕРЁВКОЙ, они могут перевернуться, В ВЕРЁВКЕ МОЖЕТ ЗАСТРЯТЬ КАКАЯ-ЛИБО ЧАСТЬ ТЕЛА.
5. ОПАСНО САДИТЬСЯ НА ТЮБИНГ ВДВОЁМ И БОЛЕЕ, из него можно вылететь.

Правила безопасности при катании на тюбинге:

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 тюбингах 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 СОБЛЮДАТЬ ДИСТАНЦИЮ между спусками по склону. НАЧИНАТЬ ДВИЖЕНИЕ НА ТЮБИНГЕ СВЕРХУ РАЗРЕШАЕТСЯ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ПРЕДЫДУЩИЙ ПОСЕТИТЕЛЬ НА ТЮБИНГЕ ЗАКОНЧИЛ СПУСК!!!
6. Кататься на санках-ватрушках следует сидя. Не пытайтесь кататься на тюбинге стоя или прыгая, как на батуте.
7. Нельзя кататься на тюбинге вдвоем с ребенком: невозможно контролировать ситуацию, когда одной рукой приходится держать ребенка, а другой тюбинг.
8. Никогда не привязывайте надувные санки к транспортным средствам.

Какие травмы чаще всего получают при катании на тюбинге?

Когда человек теряет ориентир, у него нарушается координация и возникают высокоамплитудные движения в суставах. Отсюда травмы верхних конечностей и шейные миозиты, когда происходит резкий рывок головы, кроме того, можно получить перелом позвоночника.

Еще варианты травм — это сотрясения мозга, переломы конечностей, перелом костей таза, причем такой, что порой требует оперативного лечения. Наиболее частые травмы, которые получают на ватрушках, требуют госпитализации.

Уважаемые родители!

Не подвергайте опасности себя и своего ребенка!

Не оставляйте детей одних без присмотра!

**Соблюдайте несложные правила катания с горок
и вы обезопасите себя и окружающих от возможных травм
и повреждений!**