

Правила безопасного катания на надувных санках (тюбингах)

Составила : Елина Н.М.

В последние годы большую популярность приобрели надувные санки. Катание на них – это отдых, который одинаково подходит взрослым и детям. Но, к сожалению, катание на тюбинге – это один из самых травмоопасных видов отдыха. В отличие от обычных санок «ватрушки» способны развивать большую скорость и даже закручиваться вокруг своей оси во время спуска. При этом они абсолютно неуправляемы и не оборудованы тормозным устройством.

Это тот случай, когда здоровье и жизнь катающихся - дело самих катающихся. Чтобы сделать свой отдых приятным, а спуск на «ватрушке» безопасным, необходимо:

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 ватрушка сильно пружинит.
4. Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите ее на предмет наличия ям, бугров, торчащих кустов, камней, ограждений, представляющих опасность для жизни и здоровья.
5. Санки-ватрушки развивают большую скорость, поэтому на склоне обращайте внимание на других катающихся. Перед началом спуска убедитесь, что перед вами нет никого из катающихся, особенно детей.
6. Не катайтесь на тюбинге в состоянии алкогольного опьянения.
7. Кататься на санках-ватрушках следует сидя. Не пытайтесь кататься на «ватрушке» стоя или прыгая как на батуте.
8. Нельзя кататься на тюбинге вдвоем с ребенком – невозможно контролировать ситуацию одной рукой удерживая ребенка, а другой, держась за ватрушку.
9. Не привязывайте надувные санки к транспортным средствам: снегокатам, квадроциклам, автомобилям и т.д.
10. Отправляясь на горку, обязательно необходимо надеть толстую шапку, наколенники, налокотники, теплые варежки.

Несколько правил катания на тюбе

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 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)

Алексей СТЕФАНОВ

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 отличие от обычных санок тюбинг раз рекламирован 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:

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



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», «пончики», тобогган.

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 спускающимся 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.**

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

Кататься на тюбингах рекомендуется только на специально оборудованных трассах!

