



«Предупрежден – значит вооружен!», или Как безопасно кататься на «ватрушках».

Снежная зима предоставляет массу вариантов интересного активного времяпрепровождения на свежем воздухе. Лыжи, коньки, сани, сноуборды и прочие приспособления - на любой вкус.

Одним из самых популярных видов зимнего отдыха стало катание на тюбинге (или «ватрушке»). Ни для кого не секрет, что скорость, которую могут развивать «ватрушки», очень велика. Экстрима добавляет и то, что тюбинг не оборудован тормозом, да и управлять им практически нереально. Чтобы избежать травм и прочих неприятностей рекомендуем придерживаться правил безопасного катания.

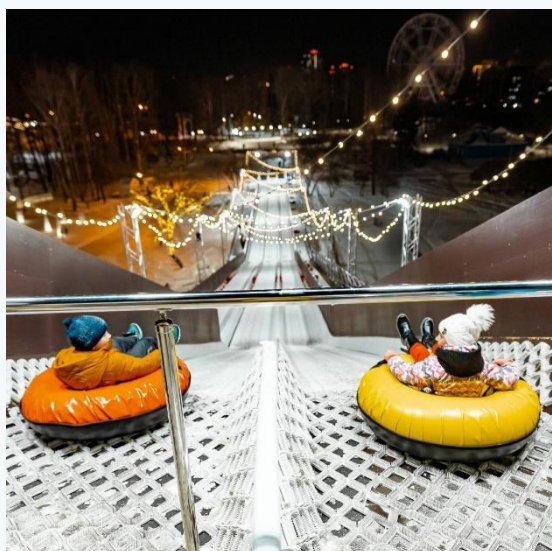


ВЫБОР

Использовать тюбинги, подходящие по размеру. Взрослому человеку некомфортно на «ватрушке» маленького диаметра - ноги могут задевать трассу. Маленького ребенка не стоит сажать в большой тюбинг — он может «утонуть» в нём.

Обратить внимание на прочность крепления ручек. В идеале ручки должны быть пришиты не к ткани тюбинга, а к уплотнённой вставке на чехле под стропы.

Учесть максимально допустимый вес — он указан в характеристиках каждой модели.



Кататься на специально оборудованных трассах. Специальный склон для тюбинга как правило, представляет собой желоб, там минимальна вероятность вылететь с трассы.

Рекомендуемый уклон - не более 20 градусов, иначе разгон тюбинга будет слишком сильным.

Внизу склона должно быть достаточно места для торможения.

Не должно быть деревьев, кустов, столбов и других препятствий, в которые можно врезаться на большой скорости.

Опасность представляют трамплины - даже небольшие, из-за небольшого веса в полёте тюбинг может перевернуться.



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)



ТЕХНИКА КАТАНИЯ

Кататься только сидя - лежа на животе, на коленях и других позах катание опасно.

Во время скольжения голова должна быть наклонена немного вперед, а ноги не должны касаться земли.

Руками нужно крепко держаться за ручки, чтобы не вылететь из тюбинга

Во время торможения нельзя использовать руки и ноги, лучше повернуть тюбинг, чтобы избежать столкновения, или перевернуть его,

чтобы не сломать конечности.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Не привязывать тубинги к транспортным средствам - снегоходам, автомобилям

Транспортировочный трос стандартной «ватрушки» не предназначен для такой нагрузки, и может лопнуть.

Не спускаться «паровозиком», не связывать тубинги друг с другом — если одна из «ватрушек» перевернется, остальные поступят точно таким же образом.



Тубинг - прекрасное зимнее развлечение, если подходить к нему серьезно и не пренебрегать вышеуказанными правилами.

Помните: соблюдение правил безопасности – это не ограничение свободы, а проявление заботы о себе и окружающих.

Весёлого и безопасного катания!

Автор: Степановская Е.С.