

## Памятка КАТАНИЕ НА ТЮБИНГЕ



**КАТАНИЕ НА ТЮБИНГЕ ЭТО ОДИН ИЗ САМЫХ ТРАВМОПАСНЫХ 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: разгонятся ватрушки молниеносно, и скорость развивают выше, чем санки или снегокат на аналогичном склоне, а прыгнуть 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!!! ЛЕТАЩИЙ 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 ВЕРЕВКОЙ, они могут перевернуться, В ВЕРЕВКЕ 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 ям, бугров, торчащих кустов, камней, сучья, 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 мигрени, 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.



**НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ ОПАСНОСТИ СЕБЯ!**

ОВД Постаевского райспецхоза

## ОСТОРОЖНО: ТЮБИНГ!



### Правила безопасного катания:

1. Необходимо выбрать для катания оборудованные склоны, представляющие собой желоб, где минимальна вероятность вылететь с трассы, с уклоном не больше 20 градусов без деревьев, ям, бугров, торчащих кустов, камней на пути. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения и не должно быть водоемов и автомагистралей.
2. Тюбинг развивает большую скорость, поэтому на склоне обращайте внимание на других катающихся. Перед началом спуска убедитесь, что перед Вами нет никого из катающихся, особенно детей.
3. Необходимо обязательно соблюдать очередность и дистанцию при спуске: не менее 50 м или 20 сек. между спуском предыдущего тюбинга и Вашим.
4. Кататься на «санках-ватрушках» следует сидя. Запрещается кататься на тюбинге стоя, лежа или прыгая, как на батуте, с трамплинов, стоять спиной к склону спуска.
5. Категорически запрещается кататься на тюбинге в состоянии алкогольного опьянения.
6. Запрещается привязывать тюбинги к автомобилю, снегокату или любому другому транспортному средству.
7. Также нельзя прикреплять друг к другу «паровозиком», они могут перевернуться.
8. Опасно садиться на тюбинг вдвоем, особенно с ребенком, из него можно вылететь: невозможно контролировать ситуацию, когда одной рукой держать ребенка, а другой тюбинг.



9. Не следует перегружать тубинг. В характеристиках каждой модели указан максимально допустимый для нее вес. Используйте тубинги, подходящие по размеру.
10. Обращайте внимание на возрастные ограничения, указанные в инструкциях к спортивному инвентарю.
11. Не отпускайте маленьких детей кататься одних.
12. В процессе самого катания рекомендуется держаться за специальные ремни, расположенные по бокам тубинга.
13. Во избежание травм, во время спуска нельзя тормозить ногами.
14. По окончании спуска следует незамедлительно покинуть зону катания. Остановился или упал, быстро уйди с трассы – собьют!
15. Если Вы накачивали или подкачивали тубинг на холоде, то, внося его в теплое помещение или в салон автомобиля, рекомендуется выпустить часть воздуха из камеры. Если «ватрушка» была надута холодным воздухом, то в тепле воздух начнет расширяться и камера может лопнуть.
16. Во избежание столкновения со спускающимся тубингом, осуществляйте подъем на горку на безопасном от спуска расстоянии.
17. При занятии зимними видами спорта необходимо использовать защитные средства: наколенники, налокотники, шлемы.

Подготовлено отделом общественного здоровья и социально-гигиенического мониторинга ГУ «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»