

# **ВНИМАНИЕ! ТЮБИНГ!**



Нынешняя зима радует по-настоящему зимней погодой - с морозом и обильным снегом. Это настоящий праздник для всех, кто любит активный зимний отдых. А в выходные дни на катки и снежные горки выходят целыми семьями.

**Однако беспечное отношение к мерам безопасности при катании на коньках и лыжах, санках и тюбингах нередко приводит к серьезным травмам.**

Правила безопасного катания на тюбинге

Тюбинг стремительно завоевывает популярность в нашей стране. Легкие, удобные, яркие надувные санки стали настоящим хитом продаж зимы среди любителей активного отдыха.

### **1. Используйте тюбинги, подходящие по размеру**

Взрослому человеку будет некомфортно на «ватрушке» маленького диаметра – ноги могут задевать трассу. К тому же устойчивой такая «конструкция» не будет, велики шансы перевернуться. Маленького ребенка, напротив, не стоит сажать в большой тюбинг – он попросту «утонет» в нем, да и до ручек дотянуться ему будет сложно. Из таких санок ему будет просто вылететь. В тюбинге должно быть комфортно сидеть, расстояние от земли до ног должно быть около 10 см. Обращайте внимание на такую характеристику, как максимальный допустимый вес, и не превышайте его.

## **2. Катайтесь на специально оборудованных трассах**

Это, наверное, главное правило, несоблюдение которого чаще всего приводит к печальным последствиям. Специальный склон для тюбинга, как правило, представляет собой желоб, там минимальна вероятность вылететь с трассы. Если уж вы выбрали для катания трассу неподготовленную, обязательно исследуйте ее на пригодность. Рекомендуемый уклон горы – не более 20 градусов, в противном случае 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. Учтите, что «ватрушкой» управлять почти невозможно, к тому же она имеет свойство крутиться вокруг своей оси и есть вероятность, что Вы вообще не будете видеть, куда едете. Большую опасность для катающихся на тюбингах представляют трамплины, даже на первый взгляд небольшие - из-за небольшого веса в полете тюбинг легко может перевернуться.

## **3. Не спускайтесь «паровозиком», не связывайте тюбинги друг с другом**

Если одна из «ватрушек» перевернется, остальные поступят точно таким же образом. В такой «куче» вам вряд ли удастся избежать травм.

#### **4. Опасно кататься на санках вдвоем, вместе с детьми**

Детям лучше кататься отдельно на тюбинге, подходящем по размеру. В противном случае Вам придется держать одной рукой ребенка, а другой – «ватрушку». При внештатной ситуации вы оба рискуете вылететь. Ребенок в данном случае рискует сильнее, т.к. плотная посадка у него отсутствует. Если очень хочется кататься вдвоем, лучше использовать двухместные тюбинги.

#### **5. Следите, чтобы на вашем пути не было других катающихся**

Прежде чем начать спуск, убедитесь, что предыдущий съехавший освободил трассу. Сами не задерживайтесь внизу склона после остановки и сразу отходите в сторону. Ни в коем случае не пытайтесь подниматься обратно по склону, где катаются люди. Учтите, что катание на одном склоне совместно с катающимися на любых санках (металлических, пластмассовых, деревянных), снегокатах и других снарядах может привести к травмам и повреждению «ватрушек».

**6. Запрещено привязывать сноутюбы к транспортным средствам: снегоходам, автомобилям**

#### **7. Катайтесь только сидя**

### **Важно!**

Для тюбинга нужна специальная трасса: колея на пологом склоне без малейших колебаний высоты. Как правило, на таких трассах работает инструктор. Но и это не может уберечь от беды – даже в горно-лыжных центрах, где есть трасса, травмируются люди.

### **Обратите внимание:**

В отличие от санок тюбинг разгоняется до 100 км/ч, закручивается вокруг своей оси, при этом никакого тормозного устройства у него нет. Это как автомобиль, у которого отказали тормоза.

**При несоблюдении правил безопасности тюбинг становится неуправляемым и смертельно опасным.**