




ОСТОРОЖНО!

ТЮБИНГ


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 тубинга. 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 тубы. Прочитайте 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 туба. 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, а при падении как можно быстрее освободить спуск. Не поднимайтесь обратно по склону, где катаются люди, или близко к нему.

 Не отпускайте кататься одних детей дошкольного возраста, а школьников научите правилам безопасного поведения. Используйте средства защиты – шлемы, наколенники, налокотники. Показывайте детям, как правильно кататься.



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 последнее время все большую популярность среди населения приобретает тубинг (англ. tubing, от tube – труба) – катание на надувных санках (тюбах) по снегу.



В отличие от обычных санок тубинг разрекламирован 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 скорости невозможно;
- ▶ на тубинге нельзя кататься с горок с трамплинами: при приземлении он сильно пружинит, а это может привести к серьезным травмам спины и шейного отдела позвоночника;
- ▶ у тубинга нет ни руля, ни устройства для торможения, он управляется исключительно наклоном тела;
- ▶ во время спуска тубинг может закручиваться вокруг своей оси, что делает его совершенно неуправляемым.



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО КАТАНИЯ

Тубинг 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», «пончик», тобогган.**

Выбирайте безопасное место для катания!

- ▶ Кататься рекомендуется на склонах, уклон которых не превышает 20 градусов.
- ▶ Спуск с горки должен хорошо просматриваться, быть без видимых препятствий (деревьев, ям, бугров, торчащих кустов, камней и т.п.), резких поворотов и обрывов на пути движения надувных саней.

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

Кататься на тубингах рекомендуется только на специально оборудованных трассах!

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 тубинге;
- ▶ кататься на надувных санках сидя;
- ▶ в процессе катания держаться за специальные ремни, расположенные по бокам тубинга.

При занятии зимними видами спорта используйте защитные средства: налокотники, наколенники, шлемы.



Важно соблюдать



**ПРИ БУКСИРОВКЕ ТЮБИНГА
СОБЛЮДАЙТЕ БЕЗОПАСНОСТЬ**
(не выезжайте на трасу, не катайтесь
среди зрителей, резко не тормозите,
следите за тем кого катаете)



**ЧЕХОЛ ТЮБИНГА
ДОЛЖЕН БЫТЬ
ЗАСТЕГНУТ ДО КОНЦА**



**ПРИ СПУСКЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО
ДЕРЖИТЕСЬ ЗА РУЧКИ**



**ПЕРВЫЙ СПУСК ДЕЛАЙТЕ
МЕДЛЕННО**



**ПРИ ПЕРЕПАДЕ ТЕМПЕРАТУРЫ
ТЮБИНГ ПРИСПУСКАЕТСЯ**
(например, Вы накачали тюбинг на
улице, а потом принесли его в
теплое помещение)



Категорически запрещается!



**СПУСКАТЬСЯ ПРИ НАЛИЧИИ
ПРЕПЯТСТВИЙ**
(деревья, столбы, камни и другое)



ПЕРЕКАЧИВАТЬ КАМЕРУ ТЮБИНГА



**СПУСКАТЬСЯ ВОЗЛЕ
АВТОМОБИЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ**



**СПУСКАТЬСЯ С ГОРОК С
ТРАМПЛИНАМИ**
(тюбинг может выскочить из-под
катающегося)