



### Памятка

## КАТАНИЕ НА ТЮБИНГЕ

Катание на тубинге это один из самых ТРАВМООПАСНЫХ видов отдыха!!!

### Возможная опасность:

1. Тубинги способны РАЗВИВАТЬ БОЛЬШУЮ СКОРОСТЬ и ЗАКРУЧИВАТЬСЯ ВОКРУГ СВОЕЙ ОСИ ВО ВРЕМЯ СПУСКА!!!

Как только скорость движения возрастает, ватрушка становится довольно опасной: разгоняются ватрушки молниеносно, и скорость развивают выше, чем санки или снегокат на аналогичном склоне, а прыгнуть с ватрушки на скорости невозможно. При закручивании тубинга, человек в нем сидящий перестанет ориентироваться в пространстве.

2. Тубинги АБСОЛЮТНО НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ и НЕ ОБОРУДОВАНЫ ТОРМОЗНЫМ УСТРОЙСТВОМ!!! ЛЕТАЩИЙ НА ВЫСОКОЙ СКОРОСТИ, БЕЗ ВОЗМОЖНОСТИ ЗАТОРМОЗИТЬ ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК ПОДОБЕН АВТОМОБИЛЮ, С ОТКАЗАВШИМИ ТОРМОЗАМИ!!!!

3. На тубингах 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 ВЕРЁВКОЙ, они могут перевернуться, В ВЕРЁВКЕ МОЖЕТ ЗАСТРЯТЬ КАКАЯ-ЛИБО ЧАСТЬ ТЕЛА.

5. ОПАСНО САДИТЬСЯ НА ТЮБИНГ ВДВОЁМ И БОЛЕЕ, из него можно вылететь.

### Правила безопасности при катании на тубинге

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 тубингах 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 ее на ям, бугров, торчащих кустов, камней, ограждений, 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 тубинге стоя или прыгая, как на батуте.

7. Нельзя кататься на тубинге вдвоем с ребенком: невозможно контролировать ситуацию, когда одной рукой приходится держать ребенка, а другой тубинг.

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 миозиты, 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**

### **Правила безопасного катания на надувных санках (тюбингах)**

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: снежокатам, квадроциклам, автомобилям и т.д.

## **Уважаемые родители!**

**Не оставляйте детей одних без присмотра!**

**Соблюдайте несложные правила катания с горок  
и вы обезопасите себя и окружающих от возможных травм  
и повреждений.**