

Осторожно: тубинги! Профилактика зимнего травматизма

Зимой на горках все реже встречаются привычные санки и все чаще – тубинги, они же «ватрушки», они же «бублики». Надувные камеры, упакованные в яркий синтетический чехол, эффектно выглядят, недорого стоят и способны разогнаться до 50 километров в час! Однако у такого «транспорта» есть один огромный минус: **ИМ ПРАКТИЧЕСКИ НЕВОЗМОЖНО УПРАВЛЯТЬ.**



Правила безопасного катания:

1. Необходимо выбирать 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 в одоемов и автомагистралей.
2. Тубинг 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 метров или 20 сек. между спуском предыдущего тубинга и вашим.
4. Кататься на «санках – ватрушках» следует сидя. Запрещается кататься на тубинге стоя, лежа или прыгая как на батуте, с трамплинов, стоять спиной к склону спуска.
5. Категорически запрещается кататься на тубинге в состоянии алкогольного опьянения.
6. Запрещается привязывать тубинги к автомобилю, снегокату или любому другому транспортному средству.
7. Также нельзя прикреплять тубинги друг к другу «паровозиком», они могут перевернуться.
8. Опасно садиться на тубинг вдвоем, особенно с ребенком, из него можно вылететь: невозможно контролировать ситуацию, когда одной рукой приходится держать ребенка, а другой тубинг.
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 тюбинга.

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 тюбинг на холоде, то внося его в теплое помещение или в салон автомобиля, рекомендуется выпустить часть воздуха из камеры.

Если «ватрушка» была сильно надута холодным воздухом, то в тепле воздух начнет расширяться и камера может лопнуть.

16. Во избежание столкновения со спускающимся тюбингом, осуществляйте подъем на горку на безопасном от спуска расстоянии.

17. При занятии зимними видами спорта необходимо использовать защитные средства: налокотники, наколенники, шлемы.

Будьте внимательны и осторожны!

<http://youtube.com/watch?v=Z5AMHQoMSoc>