



Памятка для учащихся и родителей

## «Модный тюбинг может быть опасен!»

Тюбинг (ватрушка) – та же камера, помещенная в плотный чехол с ручками и «дном». Кататься на нем обожают не только дети, но и взрослые, а армия его поклонников неукоснительно растет.

Так что же такое тюбинг: удобное средство для катания или объект повышенной опасности?

**Катание на тюбинге это один из самых ТРАВМООПАСНЫХ 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: разгоняются ватрушки молниеносно, и скорость развивают выше, чем санки или снегокат на аналогичном склоне, а спрыгнуть 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.**

### Правила безопасного катания на тюбинге (ватрушке)

#### 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 он просто вылетит. 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

пытаться 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.**

Во-первых, транспортировочный трос стандартной «ватрушки» не предназначен для такой нагрузки, а это значит, что он может лопнуть. Во-вторых, водитель в порыве азарта легко может разогнаться до действительно высокой скорости, на которой любая кочка на земле может оказаться фатальной для сидящего на тюбинге. При повороте «ватрушку» может занести и она рискует оказаться под колесами автомобиля или перевернуться. Если уж Вы все же решили поразвлечься подобным образом, не превышайте скорость в 30 км/ч, катайтесь по прямой траектории. А уж детей развлекать подобным образом не рекомендуется ни в коем случае!

#### **7. Катайтесь только сидя.**

Лежа на животе, на коленях и других позах катание опасно. В подобных позах Вы едва ли сможете крепко держаться за ручки тюбинга, что может привести к падению. Помните, что торможение руками, ногами и вообще касание земли на скорости – недопустимо.

#### **8. Перед каждым катанием проверяйте состояние ватрушки.**

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.

#### **9. Выбирайте качественные тюбинги.**

Помните, что от этого зависит Ваша безопасность! Не стоит экономить и покупать самые дешевые «ватрушки». В лучшем случае они просто быстро придут в негодность, благодаря дешевым материалам, в худшем – могут повредиться прямо во время спуска и причинить массу неприятностей владельцу.

Таким образом, **тюбинг** – прекрасное зимнее развлечение, если подходить к нему с головой и не пренебрегать вышеуказанными правилами. Если Вы не хотите пополнить печальную статистику и стать пациентом травмпункта, не стоит забывать о безопасности, особенно если катаетесь с детьми. Расскажите об этом своим друзьям, и пусть зимние забавы приносят только удовольствие и заряжают позитивным настроением.

**НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ СЕБЯ ОПАСНОСТИ!**

