

Катание с горки – любимое зимнее развлечение как для детей, так и для взрослых. Тем не менее надо помнить, что всеми любимая забава может привести к травмам, 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 (тубах) по снегу.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО КАТАНИЯ

Тубинг представляет собой надувную круглую камеру в чехле с усиленным дном и ручками. В разогретой резиновой дорожке приспособление для активного зимнего отдыха швистит как **Надувные санки, «ватрушка», «плюшка», пуповина, пловички, тубозон.**

В отличие от обычных санок тубинг разработирован как самый нетравматичный вид зимнего инвентаря: нет металла и дерева – ничем пораниться, так ли все обстоит на самом деле?

Если Вы все же решили прокатиться на «безопасной ватрушке», знайте:

- ▶ разогнаются санки-ватрушки молниеносно (до 60-90 км/ч), их скорость значительно превышает скорость санок или снегоката на аналогичном склоне, и справиться с ватрушкой на скорости невозможно;
- ▶ на тубинге нельзя кататься с горки с трамплинами: при приземлении он сильно пружинит, а это может привести к серьезным травмам спины и шеего 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.

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 (дерева, ям, бугров, торчащих кустов, замелей и т.д.), резких поворотов и обрывов на пути движения надувной камеры;

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 спускающимися 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.

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

Кататься на тубингах рекомендуется только по специально оборудованным трассам!

