

Тюбинг – зимнее развлечение взрослых и детей.

Зима – чудесное время года для тех, кто любит активный отдых. Носы и щеки красные от мороза, а в глазах – неподдельное искреннее детское счастье и искорка задора.

Любители зимних забав относительно недавно открыли для себя такой вид катания, как тюбинг. Тюбингами, помимо самого процесса катания, называют надувные санки круглой формы, также они известны как «ватрушки», «плюшки», «таблетки», тобогганы. Благодаря своей простой конструкции, удобству хранения, транспортировки и использования, они быстро получили распространение и завоевали сердца любителей острых ощущений. В связи с этим, представляем Вашему вниманию 10 правил катания на «ватрушках», которые сведут к минимуму возможные травмы и прочие неприятности.

Используйте тюбинги, подходящие по размеру.

Взрослому человеку будет некомфортно на «ватрушке» маленького диаметра – ноги могут задевать трассу. Маленького ребенка, напротив, не стоит сажать в большой тюбинг – он попросту «утонет» в нем, да и до ручек дотянуться ему будет сложно. 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.

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 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.

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.

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.

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 пытайтесь 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».

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.

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.

Не катайтесь в состоянии алкогольного опьянения!

Если Вы не хотите пополнить «печальную статистику» и стать пациентом травмпункта, не стоит забывать о вышеперечисленных правилах, особенно если катаетесь с детьми. Расскажите об этом своим друзьям, и пусть зимние забавы приносят только удовольствие и заряжают позитивным настроением.

***Отдел общественного здоровья
УЗ «МОЦГЭиОЗ»***