



ТЮБИНГ

КАТАЙСЯ БЕЗОПАСНО

1 Катайся только на специальных трассах

2 Соблюдай дистанцию >50 м между катающимися

3 Не привязывай тюбинги к транспортным средствам, животным и друг другу

4 Один тюбинг - один человек

5 Садись как на стул, откинься назад, согни ноги в коленях, держись за ренни, смотри вперёд

6 Не задерживайся внизу после спуска

7 В случае столкновения постарайся завалиться на бок или откатиться сторону от ледяной поверхности

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО КАТАНИЯ НА ТЮБИНГЕ

Тюбинг представляет собой надувную круглую камеру в чехле с усиленным дном и ручками. Также данный снаряд известен как надувные сани, ватрушка, плюшка, бублик, пончик, тобогган.



- Нельзя прыгать на тюбинг, лежать или стоять на нем.
- Нельзя кататься в состоянии алкогольного опьянения.
- Нельзя привязывать тюбинг к автомобилю, снегоходу или другому тюбингу "паровозиком".

В отличие от обычных санок тюбинг разрекламирован как нетравматичный вид зимнего инвентаря: нет металла и дерева - нечем пораниться.

Но так ли это?

Если вы решили покататься на "безопасной ватрушке", знайте:

разгоняется тюбинг молниеносно (до 60 км/ч), скорость значительно превышает скорость санок или снегоката на аналогичном склоне, и безопасно спрыгнуть с "ватрушки" на скорости невозможно.

на тюбинге нельзя кататься с горок с трамплинами: при приземлении он сильно пружинит, а это может привести к серьезным травмам позвоночника.

у тюбинга не ни руля, ни устройства для торможения, он управляется наклоном тела, а на высокой скорости неуправляем.

во время спуска тюбинг может крутиться вокруг своей оси, что делает его совершенно неуправляемым.

Выбирайте безопасное место для катания!

Кататься рекомендовано на специально оборудованных горках, трассах.

Горка должна быть поката, уклон склона не более 20 градусов.

Внизу склона должно быть достаточно места для торможения и безопасного ухода с трассы.

Спуск с горки должен быть без трамплинов, вдали от дорог, столбов, деревьев и иных искусственных или естественных препятствий.

<20°



Чтобы снизить риск травм:

Перед спуском убедитесь, что горка свободна.

Катайтесь сидя и во время спуска крепко держитесь за ручки. Не пытайтесь тормозить ногами или руками.

По окончании спуска следует сразу уйти из зоны катания.

Если не получается уйти от столкновения, то постарайтесь завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.

Не поднимайтесь по склону, где катаются люди, или близко к нему.

Катайтесь по одному. Не сажайте с собой детей, т.к. невозможно одной рукой держать тюбинг, другой ребенка.

Рекомендуется использовать надежное защитное снаряжение:

- наколенники,
- налокотники,
- шлем.



#ПростыеПравила

Катайтесь на тюбинге в специально оборудованных для этого местах.

Там ровная поверхность, есть бортики для траектории безопасного движения и исключено столкновение с препятствиями.

Такие места оборудованы искусственным освещением, а персонал обеспечивает **безопасность катания.**



Съезжать с горы на «ватрушке» стоя, спиной или головой вперед – неоправданный риск,

поскольку в таких положениях гораздо сложнее контролировать передвижение.

Так же рискованно и **травмоопасно** создавать для скатывания искусственные неровности – трамплины.



Помните, что использовать транспортные средства для буксировки «ватрушки», а также соединять надувные сани «паровозиком» опасно:

риск переворачивания на высокой скорости и выпадения с последующим ударом о твердую поверхность в таких случаях резко возрастает!

