

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«КАТАНИЕ НА ТЮБИНГАХ»



Тюбинг, также известный как ватрушка, с каждым годом становится всё более популярным зимним развлечением. Быстрый спуск, весёлое времяпровождение и много радости от катания!

Однако катание на тюбинге может стать причиной серьёзных травм. При спуске тюбинг развивает большую скорость (до 40 км/ч, при столкновении с чем-либо на такой скорости можно получить сотрясение и другие травмы головы и шеи.

Вот правила, которые важно соблюдать во время катания на любых трассах:

- Не тормозите ногами: из-за большой скорости можно получить травму сустава.**
- Не катайтесь компанией, друг за другом. Дождитесь, пока человек уйдет с трассы, и только потом начинайте движение. Иначе возможны столкновения и травмы.**
- Используйте защитные шлемы. Подойдут любые велосипедные, для роликовых коньков. Особенно важно надевать их детям.**
- Одевайтесь соответственно. Обморожение и переохлаждение – настоящая проблема для любого зимнего вида спорта. Обязательно надевайте удобную и непромокаемую верхнюю одежду, в которой будет тепло во время катания на санках или тюбинге.**

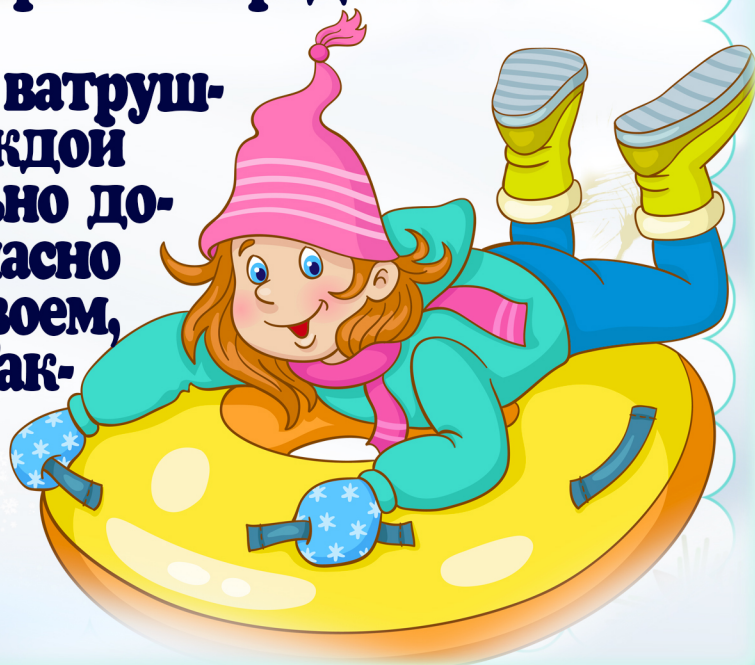


Снежный склон должен быть некрутым, без резких поворотов, его угол должен составлять максимум 20 градусов. На трассе должны отсутствовать деревья, кусты, столбы, выступающие камни, ямы, бугры, все, что может повредить корпус тюбинга.

Если трасса специально оборудована, то на ней должны быть бортики, чтобы «ватрушки» не вылетали за пределы зоны катания. У тюбингов нет системы управления и торможения, следовательно, выбирать трассу нужно, отталкиваясь и от этой особенности тоже. Трасса должна иметь возможность длительного торможения в конце спуска.

Также стоит соблюдать очередность и дистанцию, если на трассе не один человек, а несколько.

- Нельзя производить спуск с трамплинов, обледенелых или бесснежных участков склона.**
- Запрещено кататься стоя, лежа, стараться выпрыгнуть из тюбинга во время движения и разбегаться перед спуском.**
- Не привязывайте «ватрушки» к автомобилям, снегоходам и другим транспортным средствам.**
- Не следует перегружать ватрушку. В характеристиках каждой модели указан максимально допустимый для нее вес. Опасно садиться на ватрушку вдвоем, из нее можно вылететь. Также нельзя прикреплять ватрушки друг к другу «паровозиком», они могут перевернуться.**



Несмотря на все опасности, которые таит в себе эта зимняя забава, не стоит отказываться от катания на «ватрушках» совсем, чтобы избежать травм.

Соблюдая технику безопасности и учитывая все нюансы, можно наслаждаться, скатываясь с горок.

