

## 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 покатая, 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.

