Правила безопасного катания на тюбинге-ватрушке

Тюбинги стремительно завоевывают популярность в нашей стране. Легкие, удобные, яркие надувные санки стали настоящей находкой среди любителей активного отдыха. Но нельзя забывать о безопасности, так как при катании на тюбингах очень высока опасность травмирования.

Разгоняются тюбинги молниеносно, и скорость развивают выше, чем санки на аналогичном склоне, а спрыгнуть с них на скорости невозможно. Летящий на высокой скорости взрослый человек подобен автомобилю с отказавшими тормозами! При закручивании тюбинга, человек в нем сидящий перестанет ориентироваться в пространстве. Когда происходит резкий рывок головы, можно получить перелом позвоночника. При ударах можно получить сотрясения мозга, переломы конечностей, переломы костей таза, которые чаще всего требует оперативного лечения

## Поэтому существуют правила катания на «ватрушках», которые сведут к минимуму возможные травмы и прочие неприятности.

## 1. Используйте тюбинги, подходящие по размеру.

## У взрослого человека на «ватрушке» маленького диаметра – ноги могут задевать трассу и можно перевернуться. Маленькому ребёнку в большом тюбинге – сложно будет дотянуться до ручек – можно вылететь. В тюбинге должно быть комфортно сидеть, расстояние от земли до ног должно быть около 10 см. Взрослым стоит обращать внимание на максимально допустимый вес при покупке тюбинга.

## 2. Катайтесь на специально оборудованных трассах. Снега должно быть достаточно. Рекомендуемый уклон горы – не более 20 градусов. Внизу склона не должно быть деревьев, кустов и других препятствий, в которые можно врезаться.

## 3. Нельзя спускаться «паровозиком» или на связанных тюбингах.

## Если одна из «ватрушек» перевернется, остальные последуют за ней и катание чаше всего завершится травмами. В верёвке может запутаться какая-то часть тела.

## 4. Нельзя кататься на тюбинге вдвоем с ребенком: невозможно контролировать ситуацию, когда одной рукой приходится держать ребенка, а другой тюбинг. Если сидят двое, то сильнее риск вылететь у детей, т.к. из-за малого веса плотная посадка у них отсутствует.

## 5. Следите, чтобы на вашем пути не было других катающихся.

## 6. Запрещено привязывать тюбинги к транспортным средствам. При повороте «ватрушку» может занести и она рискует оказаться под колесами автомобиля или перевернуться.

## 7. Катайтесь только сидя. В других позах Вы не сможете держаться за ручки тюбинга, что может привести к падению. Торможение руками, ногами на скорости – недопустимо.

## 8. Не катайтесь в состоянии алкогольного опьянения!

## 9. 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.

## 10. Выбирайте качественные тюбинги. Не стоит экономить и покупать самые дешевые В лучшем случае они просто быстро придут в негодность, в худшем – могут повредиться прямо во время спуска.

## Как видите, [тюбинг](https://kidsvalley.ru/zimnierazvlecheniya/tubing) – прекрасное зимнее развлечение, если не пренебрегать вышеуказанными правилами.

Врач-гигиенист Ксения Рак