

Памятка. Катание на тюбинге

Катание на тюбинге это один из самых травмоопасных видов отдыха!!

1. Тюбинги способны разбивать большую скорость и закручиваться вокруг своей оси во время спуска!!! Как только скорость движения возрастает, ватрушка становится довольно опасной: разгоняются ватрушки молниеносно, и скорость развивают выше, чем санки или самокат на аналогичном склоне, а спрыгнуть с ватрушки на скорости невозможно. При закручивании тюбинга человек, в нем сидящий перестанет ориентироваться в пространстве.
2. Тюбинги абсолютно неуправляемые и не оборудованы тормозным устройством!!! Летящий на высокой скорости, без возможности затормозить взрослый человек подобен автомобилю. с отказавшими тормозами!!!
3. На тюбингах нельзя кататься с горок с трамплинами: при приземлении ватрушка сильно пружинит, можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника.
4. Нельзя прикреплять тюбинги друг к другу веревкой, они могут перевернуться, в веревке может застрять какая-либо часть тела.
5. Опасно садиться на тюбинг вдвоём и более, из него можно вылететь.

Правила безопасности при катании на тюбинге.

1. Кататься только на специально подготовленных трассах со снежной поверхностью
2. Склон для катания должен быть с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Не следует кататься на тюбингах, на склонах поросшими деревьями.
3. Нельзя кататься с горок с трамплинами, при приземлении тюбинг сильно пружинит.

Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотритесь, нет ли там ям, бугров, торчащих кустов, камней и всего того, что может представлять опасность для жизни и здоровья.

4. Строго соблюдать дистанцию между спусками по склону. Начинать движение на тюбинге сверху **разрешается только тогда, когда предыдущий посетитель на тюбинге закончил спуск!**
5. Кататься на тюбинге следует сидя. Не пытайтесь кататься на тюбинге стоя или прыгая, как на батуте. Нельзя кататься на тюбинге вдвоем с ребенком: невозможно контролировать ситуацию, когда одной рукой приходится держать ребенка, а другой тюбинг.
6. Никогда не привязывайте тюбинг к транспортным средствам

Какие травмы чаще всего получают при катании на тюбинге?

Травмы верхних конечностей при падении с тюбинга с опорой на руки, при резком рывке головы также можно получить перелом шейного отдела позвоночника. Еще варианты травм - это сотрясение головного мозга, переломы костей таза и конечностей, что чаще происходит при столкновении с препятствием.

Берегите себя и своих детей!!