

Тюбинг — самый опасный и непредсказуемый вид зимнего отдыха

Чего нельзя делать, катаясь на тюбинге



Кататься на тюбингах вместе с владельцами железных санок.



Съезжать с горки «паровозиком», сцепив несколько тюбингов.



Садиться компанией на тюбинг, рассчитанный на одного.



Съезжать с обледенелых склонов или трамплинов.



Отпускать ручки во время спуска.



Кататься стоя или лёжа на животе.



Тормозить ногами при спуске.

Несколько правил катания на тубе

Правильная посадка

Садимся исключительно задней точкой, чтобы спина была на одном борту, а ноги на другом

Голова не должна быть запрокинута назад



На живот ложиться ни в коем случае нельзя

Руки должны обязательно дотягиваться до ручек ватрушки



Ноги должны быть на весу, а не болтаться, цепляясь за землю

Требования к горке

Трасса должна быть просматриваемой, без преград, обрывов и резких поворотов



Кататься лучше на склоне, не превышающем 20 градусов



Кататься желательно по одному (если с ребенком, одной рукой крепко прижимать его к себе)

103, 112

СПАСАЮТ ЖИЗНИ!



Позвонить в «скорую помощь» с мобильного телефона можно по номеру:



103 или 112



Памятка разработана коллективом Учебно-методического центра по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям Нижегородской области имени Маршала Советского Союза В.И.Чуйкова и носит рекомендательный характер



По правилам катания на «Ватрушках» надувных санках (тубах)



Ставшее популярным катание на ватрушках (или тюбинг) может быть опасным и непредсказуемым видом отдыха.



В отличие от санок ватрушки способны развивать большую скорость и даже закручиваться вокруг своей оси во время спуска, являясь при этом практически неуправляемыми.

К сожалению, именно они становятся причиной многих травм.



Очень важна роль взрослых, которые должны научить ребенка правилам поведения, позволяющим избежать получения травм, и усилить контроль за их соблюдением.

Чтобы подобное развлечение приносило только положительные эмоции, необходимо соблюдать определённые правила:

- Кататься на «ватрушках» можно только на специально подготовленных трассах, где нет риска столкнуться с препятствиями и с другими катающимися.



- Кататься на надувных санках допускается на склонах с уклоном не больше 20 градусов. Внизу должно быть достаточно места для торможения.
- Нельзя съезжать на тюбинге по склонам, поросшим деревьями; на которых есть ямы, бугры, торчащие кусты, камни.
- Перед спуском с горки и во время него следите, чтобы на вашем пути не было других катающихся.
- Нельзя прикреплять тюбинги друг к другу «паровозиком»: они могут перевернуться.

- Не привязывайте надувные санки к снегокатам, снегоходам, квадроциклам и другим транспортным средствам, и тем более, к животным.

- Опасно кататься на надувных санях вдвоем, втроем и т.д.: из «ватрушки» можно выпасть.



- Не перегружайте тюбинг: в характеристиках каждой модели указан максимально допустимый для нее вес.
- Кататься на «ватрушке» нужно сидя. Не прыгайте на ней как на батуте.
- Во время катания держитесь за специальные ремни, расположенные по бокам тюбинга.

