

## Что такое тюбинг?

Непривычный термин походит от английского слова «труба» и означает катание на надувных санках по снегу или воде. Их еще ласково называют ватрушками. Тюбинг это отличное развлечение, как зимой, так и летом, предусмотрены даже модели на несколько человек. Специальное покрытие уменьшает трение во время скольжения и задает огромную скорость. Признанные плюсы санок тюбинг:

- камера смягчает удары при спуске;
- ручки гарантируют безопасность;
- тащить в гору тьюбы легче, чем железные салазки;
- детали крепятся нитками, а не клеем.

## Опасность катания на тюбингах!

При всех своих плюсах тюбинг имеет и отрицательные стороны, которые тоже стоит учитывать. Хотя производители заверяют о безопасности новых моделей, проблемы с ними возникают, и таких несколько:

- Слишком большая скорость спуска.
- Отсутствие тормозов.
- Невозможно управлять средством.
- Чем выше скорость, тем больше сила удара при столкновении. Если горка высокая, а наездник – тяжелый, риск травмы увеличивается в несколько раз. Врачи рекомендуют использовать детские тьюбы на невысоких горках, без препятствий, которые легко вышвыривают с трассы. А еще советуют научить ребенка правильно падать, лучше всего это умение преподадут в спортивных секциях дзюдо или самбо.

Чтобы свести к минимуму получение травмы при катании на тюбинге, надо придерживаться таких правил:

- Использовать тьюбы только на трассах.
- Не кататься толпой на санках, предназначенных для одного человека.
- Выбирать не крутые горки, идеальный спуск – с уклоном до 20 градусов.
- Не привязывать трос тюбингов к машине или мотоциклу, чтобы покататься.

### Памятка

#### КАТАНИЕ НА ТЮБИНГЕ!

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

#### Возможная опасность:

1. Тюбинги способны РАЗВИВАТЬ 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

снежокат 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!!!** ЛЕТАЩИЙ 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 ВЕРЁВКОЙ**, они могут перевернуться, **В ВЕРЁВКЕ 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 по склонам, поросшим деревьями.

3. Нельзя кататься с горок с трамплинами при приземлении она сильно пружинит.

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

5. **СТРОГО СОБЛЮДАТЬ ДИСТАНЦИЮ** между спусками по склону. **НАЧИНАТЬ ДВИЖЕНИЕ НА ТЮБИНГЕ СВЕРХУ РАЗРЕШАЕТСЯ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ПРЕДЫДУЩИЙ ПОСЕТИТЕЛЬ НА ТЮБИНГЕ ЗАКОНЧИЛ СПУСК!!!**

6. Кататься на санках-ватрушках следует сидя. Не пытайтесь кататься на тюбинге стоя или прыгая, как на батуте.

7. Нельзя кататься на тюбинге вдвоем с ребенком: невозможно контролировать ситуацию, когда одной рукой приходится держать ребенка, а другой тюбинг.

8. **Никогда не привязывайте надувные санки к транспортным средствам.**

### **Какие травмы чаще всего получают при катании на тюбинге?**

Когда человек теряет ориентир, у него нарушается координация и возникают высокоамплитудные движения в суставах. Отсюда травмы верхних конечностей и

шейные миозиты, когда происходит резкий рывок головы, кроме того, можно получить перелом позвоночника.

Еще варианты травм — это сотрясения мозга, переломы конечностей, перелом костей таза, причем такой, что порой требует оперативного лечения. Наиболее частые травмы, которые получают на ватрушках, требуют госпитализации.

**НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ ОПАСНОСТИ СЕБЯ!**

## Как выбрать **т**юбинг для катания?

Тюбинг для катания можно купить и двухместный, разработаны даже трехместные модели, но нужно учитывать общий вес. Многие родители считают, что разработчики позаботились обо всех мерах безопасности, но это не так, к покупке надо подходить не менее тщательно, чем к приобретению машины. Как выбрать тюбинг правильно?

- Учитывать рост того, кто будет кататься. Если рост до 100 сантиметров, диаметр игрушки должен быть около 85 сантиметров. У тобогана для двоих длина увеличивается до 120 сантиметров, непременно нужно покупать модель с четырьмя ручками.
- Посадочное место выбирать широкое.
- Лучше всего покупать тюбинги с молниями, которые закрывают отверстия для камеры. Шнуровка может развязаться, а липучка – забиться снегом.
- Материал чехла должен быть прочным, самой лучшей считается ПВХ ткань.
- Трос для перетаскивания тобогана должен быть до 150 сантиметров, оптимальным считается крепление, которое позволяет менять веревку.
- Учитывать плотность ткани. Если кататься планируют пару раз в неделю, подойдет материал малой плотности, если - ежедневно, стоит купить с большой. Любителям ледяных горок лучше приобрести тюрб с дном из пластика.
-