

**Катание с горок** – любимое зимнее развлечение как для детей, так и для взрослых. Тем не менее надо помнить, что всеми любимая забава может привести к трагедии, ведь накатанная ледяная горка – это место повышенной опасности!



В последнее время все большую популярность среди населения приобретает тюбинг (англ. *tubing*, от *tube* – труба) – катание на надувных санках (тюбах) по снегу.



## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО КАТАНИЯ



Тюбинг представляет собой надувную круглую камеру в чехле с усиленным дном и ручками. В разговорной речи данное приспособление для активного зимнего отдыха известно как **надувные санки**, «ватрушка», «плюшка», «бублик», «пончик», тобогган.

В отличие от обычных санок тюбинг разрезамирован как самый нетравматичный вид зимнего инвентаря: нет металла и дерева – нечем пораниться, а так ли все обстоит на самом деле?

 Если Вы все же решили прокатиться на «безопасной ватрушке», знайте:

**Выбирайте безопасное место для катания!**

- ▶ разгоняются сани-«ватрушки» молниеносно (до 60-90 км/ч), их скорость значительно превышает скорость санок или снегоката на аналогичном склоне, и 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 спины и шейного отдела позвоночника;
- ▶ у тюбинга нет ни руля, ни устройства для торможения, он управляется исключительно наклоном тела;
- ▶ во время спуска тюбинг может закручиваться вокруг своей оси, что делает его совершенно неуправляемым.



- ▶ Кататься рекомендуется на склонах, уклон которых не превышает 20 градусов.
- ▶ Спуск с горки должен хорошо просматриваться, быть без видимых препятствий (деревьев, ям, бугров, торчащих кустов, камней и т.п.), резких поворотов и обрывов на пути движения надувных саней.

**В конце склона должно быть достаточно места для торможения и безопасного ухода с трассы!**

**Чтобы снизить риски травм, нужно:**

- ▶ перед началом спуска убедиться, что перед вами нет никого из катающихся, особенно детей;
- ▶ по окончании спуска незамедлительно покинуть зону катания;
- ▶ подниматься на горку на безопасном расстоянии от спуска, что позволит избежать столкновения со спускающимся на тюбинге;
- ▶ кататься на надувных санках сидя;
- ▶ в процессе катания держаться за специальные ремни, расположенные по бокам тюбинга.

**При занятии зимними видами спорта используйте защитные средства: налокотники, наколенники, шлемы.**



**Кататься на тюбингах рекомендуется только на специально оборудованных трассах!**

