

## **НУЖНО ПОМНИТЬ:**

**Это самый травмоопасный вид зимнего развлечения!**

На тюбинге можно развить очень большую скорость, иногда они закручиваются вокруг своей оси. При этом они не полностью управляемы. Это как раз тот случай, когда здоровье зависит от него самого.

Для уменьшения травматизма нужно знать, что во время катания на тюбингах (надувных санках, «ватрушках», «пончиках», «бубликах») нужно быть внимательным при обращении со спортивным инвентарем и не забывать в первую очередь о безопасности детей.

Так как спуск с горки на тюбинге происходит за счет силы гравитации и в зависимости от силы трения, то двигаться можно довольно быстро, а управлять «ватрушкой» не так просто-положением тела, изменяя центр тяжести, что у детей не всегда получается на большой скорости.

## **Во время отдыха зимой нужно:**

- ✓ Избегать активного отдыха вблизи автомобильных дорог, железнодорожных путей, замерзших водоемов, а так же иных мест, которые являются зоной повышенной опасности.
- ✓ Не использовать для катания склоны и спуски, на маршрутах которых присутствуют посторонние объекты, которые могут стать источником травматизма (деревья, стены строений, столбы и др.)
- ✓ Использовать защитные средства (налокотники, наколенники, шлемы)
- ✓ Обращать внимание на возрастные ограничения, указанные в инструкциях к спортивному инвентарю
- ✓ Не отпускать маленьких детей кататься одних.

Телефон: 7-21-28

Эл.почта: [spc-roo@pruzhany.by](mailto:spc-roo@pruzhany.by)

Сайт: [spc.pruzhany.by](http://spc.pruzhany.by)

ГУО «Социально-педагогический центр  
Пружанского района»



**Обезопась себя и своих  
близких**

**Внимание:  
«ТЮБИНГ»**

**Катаемся безопасно**

2019

## Тюб- надувная круглая камера в чехле с усиленным дном и ручками.

Чехол сделан из прочного материала, а участки, испытывающие максимальные нагрузки, дополнительно усиливаются капроновой лентой. Специальное покрытие минимизирует трение с поверхностью при скольжении, что позволяет развивать большую скорость на склонах с маленьким уклоном.

### Как выбирать свой тюбинг:

При выборе тюбинга стоит обратить внимание на его размер.

#### Есть два вида:

**взрослые (110-120см в диаметре) и детские (80-90 см).**

Может казаться, что чем больше тюбинг, тем он безопаснее, но это не так. Что бы подобрать «ватрушку» под человека, нужно учитывать и рост, и вес.

Рост до 110см. Вес до 50кг –

диаметр 65-85 см.

Рост до 140 см. Вес до 80 кг –

диаметр 90-95 см

Рост до 170 см. Вес до 120 кг –

диаметр 100-110 см.

Рост до 200 см. Вес до 150кг -

диаметр 125см.

Рост без ограничений. Вес до 150 кг-

диаметр 150см.

### Как правильно выбрать трассу:

Одно из необходимых условий катания- горка или трасса. Кататься на тюбингах нужно только на оборудованных трассах. На оборудованных трассах есть защитные сооружения – бортики, они позволяют человеку не вылететь с трассы на поворотах. Там всегда дежурит специальный человек. Он следит за тем, чтобы люди не катились друг на друга.

Если же вы не можете выехать покататься на специальные трассы, то нужно, чтобы место для катания соответствовало определенным условиям:

- ❖ Трасса должна быть хорошо просматриваемая, без резких поворотов и обрывов.
- ❖ Перед началом катания необходимо убедиться, что на трассе нет ям, бугров, деревьев, мусора, кустов и т.д.
- ❖ Не стоит выходить кататься, если недавно было потепление, а потом ударили заморозки. Горки становятся ледяными, от этого скорость тюбинга только увеличивается, и он становится еще более неуправляемым.
- ❖ Кататься рекомендуется на склонах, не превышающих 20градусов.
- ❖ В конце склонов должно быть достаточно места для торможения и безопасного ухода с трассы.

### Как правильно кататься:

В ТЮБИНГ нужно в буквальном смысле провалится пятой точкой, руками нужно крепко держаться за специальные ручки, ноги не отпускать к земле и голову не запрокидывать.

Если **необходимо резко затормозить**, то **ни в коем случае нельзя делать это руками или ногами**. Так можно и кости переломать. В критической ситуации лучше перевернуть «ватрушку», чтобы избежать столкновения. Многие любят кататься «паровозиком». Это допустимо в том случае, если вы не будете скреплять ТЮБИНГИ вместе. Тогда если один тюб перевернется, остальные останутся на месте. Детей лет до 12-13 без взрослых кататься на ТБИНГЕ лучше не отпускать.

### ***Внимание взрослых:***

Так же лучше не кататься в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, прыгать и ездить стоя, привязывать «ватрушку» к транспортным средствам, кататься в зоне работы снегоуборочной.