

## Катайтесь на тюбингах БЕЗОПАСНО!

Тюбинг стремительно завоевывает популярность в нашей стране. Легкие, удобные, яркие надувные санки стали настоящим хитом продаж этой зимы среди любителей активного отдыха. Однако тема, о которой хочется поговорить отдельно, - безопасность. Ни для кого не секрет, что скорость, которую могут развивать надувные санки, очень велика. Это достигается за счет специального ПВХ покрытия, которое минимизирует трение санок о поверхность. Экстрима добавляет и то, что тюбинг не оборудован тормозом, да и управлять им практически нереально. Опытные пользователи, конечно, могут незначительно корректировать траекторию с помощью наклонов корпуса, но вряд ли можно требовать таких навыков от маленького ребенка.

Тюбинги рассчитаны на возраст - когда ребенок дотягивается до ручек и крепко за них держится. Ватрушка лёгкая и отлично едет даже по совсем не накатанной горке. Лучше всего кататься на ватрушках с пологих снежных склонов без препятствий в виде деревьев, других людей и т.п. Возможная опасность:

-как только скорость движения возрастает, ватрушка становится довольно опасной: разгоняются ватрушки молниеносно, и скорость развивают выше, чем санки или снегокат на аналогичном склоне, а соскочить с ватрушки на скорости невозможно; -на ватрушках нельзя кататься с горок с трамплинами - при приземлении ватрушка сильно пружинит, можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника;

-могут закручиваться вокруг своей оси во время спуска;

-неуправляемы и не оборудованы тормозным устройством;

Хороший вариант “ватрушки” - маленькая надувная ледянка (примерно 50 см в поперечнике) - завалиться на бок (слезть) легко.

### **Правила безопасности при катании на тюбинге**

Катание на тюбинге – это один из самых травмоопасных видов отдыха. Поэтому правила безопасности при катании на тюбинге стоит выделить отдельно

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 ватрушка сильно пружинит.

4. Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите ее на предмет наличия ям, бугров, торчащих кустов, камней, ограждений, представляющих опасность для жизни и здоровья.

5. Санки-ватрушки развивают большую скорость, поэтому на склоне обращайте внимание на других катающихся. Перед началом спуска убедитесь, что перед вами нет никого из катающихся, особенно детей.

6. Не катайтесь на тюбинге в состоянии алкогольного опьянения.

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

8. Нельзя кататься на тюбинге вдвоем с ребенком - невозможно контролировать ситуацию одной рукой удерживая ребенка, а другой, держась за ватрушку.

9. Никогда не привязывайте надувные санки к транспортным средствам.

10. Необходимо понимать, что ребенка может закрутить, он потеряет ориентировку в пространстве. Это может произойти ни с первого раза, и не со второго. Но это свойства данного вида развлечения и от него никуда не деться.

Какие травмы чаще всего получают дети при катании с горок. Когда человек теряется в ориентировке нарушается координация и возникают высокоамплитудные движения в любых суставах организма. 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 даже требует оперативного лечения. Наиболее частые травмы, которые получают на "ватрушках" как раз те, что требуют госпитализации. Все это - результат катания на различных неуправляемых средствах. По данным отделения травматологии и ортопедии подавляющее количество повреждений позвоночника, полученных в зимний сезон были получены детьми именно после катания на "ватрушках".