

## Осторожно: тюбинги! Профилактика зимнего травматизма

Зимой на горках все реже встречаются привычные санки и все чаще – тюбинги, они же «ватрушки», они же «бублики». Надувные камеры, упакованные в яркий синтетический чехол, эффектно выглядят, недорого стоят и способны разогнаться до 50 километров в час! Однако у такого «транспорта» есть один огромный минус: им практически невозможно управлять.

Теоретически воздушная камера «ватрушки» должна смягчать удары при падении или столкновении и, несмотря на большую скорость, снижать возможность травмы до минимума. Однако эта теория работает только при строгом соблюдении целого свода правил безопасности. В противном случае, в виду своей прыгучести и сильного скольжения, тюбинг может оказаться совершенно непредсказуемым, неуправляемым и смертельно опасным. Катаясь на «ватрушке», легко можно перевернуться или врезаться во что-либо. В некоторых случаях для получения травмы достаточно резкого сгибания вперед.

Легкие надувные санки развивают большую скорость и даже закручиваются вокруг своей оси во время спуска, так как они не управляемые. Летящий на скорости, которая может достигать до 50 км в час, не может затормозить и становится похожим на автомобиль, у которого отказали тормоза. При столкновении тюбинга с препятствием человек может получить травмы головы, позвоночника, внутренних органов и конечностей.

### **Правила безопасного катания на тюбинге**

#### **1. Используйте тюбинги, подходящие по размеру**

Взрослому человеку будет некомфортно на «ватрушке» маленького диаметра – ноги могут задевать трассу. К тому же устойчивой такая «конструкция» не будет, велики шансы перевернуться. Маленького ребенка, напротив, не стоит сажать в большой тюбинг – он попросту «утонет» в нем, да и до ручек дотянуться ему будет сложно. Из таких санок ему будет просто вылететь. В тюбинге должно быть комфортно сидеть, расстояние от земли до ног должно быть около 10 см. Обращайте внимание на такую характеристику, как максимальный допустимый вес, и не превышайте его.

#### **2. Катайтесь на специально оборудованных трассах**

Это, наверное, главное правило, несоблюдение которого чаще всего приводит к печальным последствиям. Специальный склон для тюбинга, как правило, представляет собой желоб, там минимальна вероятность вылететь с трассы.

Если уж вы выбрали для катания трассу неподготовленную, обязательно исследуйте ее на пригодность. Рекомендуемый уклон горы – не более 20 градусов, в противном случае разгон тюбинга будет слишком сильным. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения, не должно быть деревьев, кустов, столбов и других препятствий, в которые

можно врезаться на большой скорости. Учтите, что «ватрушкой» управлять почти невозможно, к тому же она имеет свойство крутиться вокруг своей оси и есть вероятность, что Вы вообще не будете видеть, куда едете. Большую опасность для катающихся на тюбингах представляют трамплины, даже на первый взгляд небольшие - из-за небольшого веса в полете тюбинг легко может перевернуться.

### **3. Не спускайтесь «паровозиком», не связывайте тюбинги друг с другом**

Если одна из «ватрушек» перевернется, остальные поступят точно таким же образом. В такой «куче» вам вряд ли удастся избежать травм.

### **4. Опасно кататься на санках вдвоем, вместе с детьми**

Детям лучше кататься отдельно на тюбинге, подходящем по размеру. В противном случае Вам придется держать одной рукой ребенка, а другой – «ватрушку». При внештатной ситуации вы оба рискуете вылететь. Ребенок в данном случае рискует сильнее, т.к. плотная посадка у него отсутствует. Если очень хочется кататься вдвоем, лучше использовать двухместные тюбинги.

### **5. Следите, чтобы на вашем пути не было других катающихся**

Прежде чем начать спуск, убедитесь, что предыдущий съехавший освободил трассу. Сами не задерживайтесь внизу склона после остановки и сразу отходите в сторону. Ни в коем случае не пытайтесь подниматься обратно по склону, где катаются люди. Учтите, что катание на одном склоне совместно с катающимися на любых санках (металлических, пластмассовых, деревянных), снегокатах и других снарядах может привести к травмам и повреждению «ватрушек».

### **6. Запрещено привязывать сноутюбы к транспортным средствам: снегоходам, автомобилям**

### **7. Катайтесь только сидя**

***Помните!***

***При несоблюдении правил безопасности тюбинг становится неуправляемым и смертельно опасным.***

**Источник: <https://minsksanepid.by/news/ostorozhno-tyubingi-profilaktika-zimnego-travmatizma-2023>**