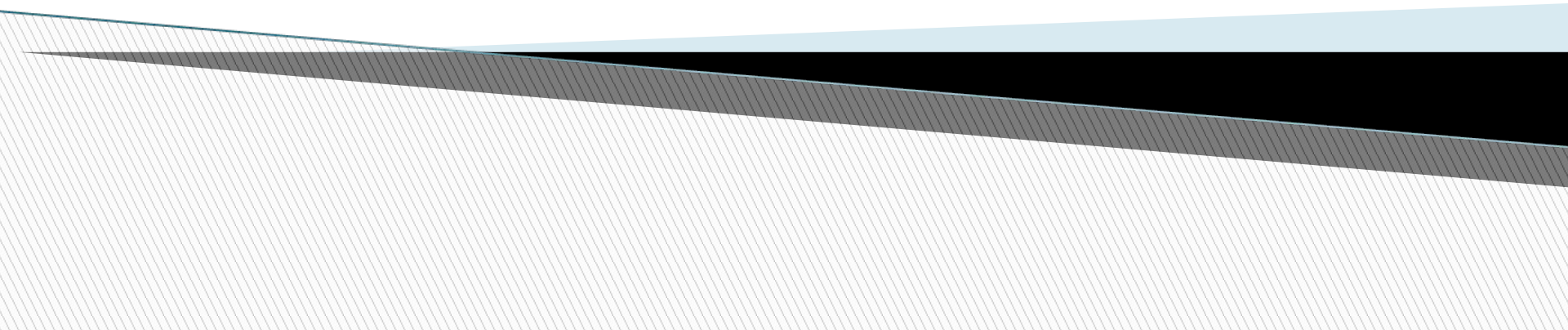


# Тюбинг - правила безопасного катания на тюбингах.

Тюбинг это отличное развлечение, как зимой, так и летом, предусмотрены даже модели на несколько человек. Но настолько ли они безопасны?



**Тю́бинг** (англ. *tubing*, от *tube* — труба) — катание на надувных санках (тюбах) по снегу или по воде. В разговорной речи также ватрушка, надувные санки, плюшки, бублики, пончики, тобогганы.



# Как выбрать сноутюб?

## Таблица размеров

Рост: до 100см



Ø85см



Рост: до 140см



Ø95см



Рост: до 175см



Ø110см



Рост: до 200см



Ø125см





**«Катание на ватрушках является самым опасным и непредсказуемым видом отдыха, — заявляют специалисты медики. — В отличие от санок они способны развивать большую скорость и даже закручиваться вокруг своей оси во время спуска. При этом они абсолютно неуправляемые и не оборудованы тормозным устройством. Поэтому необходимо соблюдать правила безопасности.»**



## Несколько правил катания на тубе

### Правильная посадка

Садимся исключительно задней точкой, чтобы спина была на одном борту, а ноги на другом

Голова не должна быть запрокинута назад



На живот помыться ни в коем случае нельзя

Руки должны обязательно достигаться до ручек катушки



Ноги должны быть на весу, а не болтаться, цепляясь за землю

### Требования к горке

Трасса должна быть просматриваемой, без преград, обрывов и резких поворотов



Кататься лучше на склоне, не превышающем 20 градусов



Кататься желательно по одному (если с ребенком, одной рукой крепко принимать его к себе)

Алексей СТЕПАНОВ

## Чего нельзя делать, катаясь на тубинге



Кататься на тубингах вместе с владельцами железных санок.



Съезжать с горки «паровозиком», сцепив несколько тубингов.



Садиться компанией на тубинг, рассчитанный на одного.



Съезжать с обледенелых склонов или трамплинов.



Отпускать ручки во время спуска.



Кататься стоя или лёжа на животе.



Тормозить ногами при спуске.

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

Кататься только в строго отведенном для этого месте, и перед спуском с горки проверять, что на пути нет людей.

В процессе катания рекомендуется держаться за специальные ремни или ручки, расположенные по бокам санок.

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.



## Правила катания на тюбингах

Если соблюдать правила пользования, катание на тюбингах будет безопасным. Защищая от ударов об землю, изделие не может защитить владельца при столкновениях, поэтому надо объяснить ребенку, что делать нельзя. Запрещено:

Кататься на тюбингах в одной компании с владельцами железных санок.

Съезжать с горки «паровозиком», сцепив несколько тобогганов сразу.

Отпускать во время спуска ручки.

Кататься стоя или лежа.

Садиться компанией в санки, рассчитанные на одного.

Тормозить ногами при спуске.

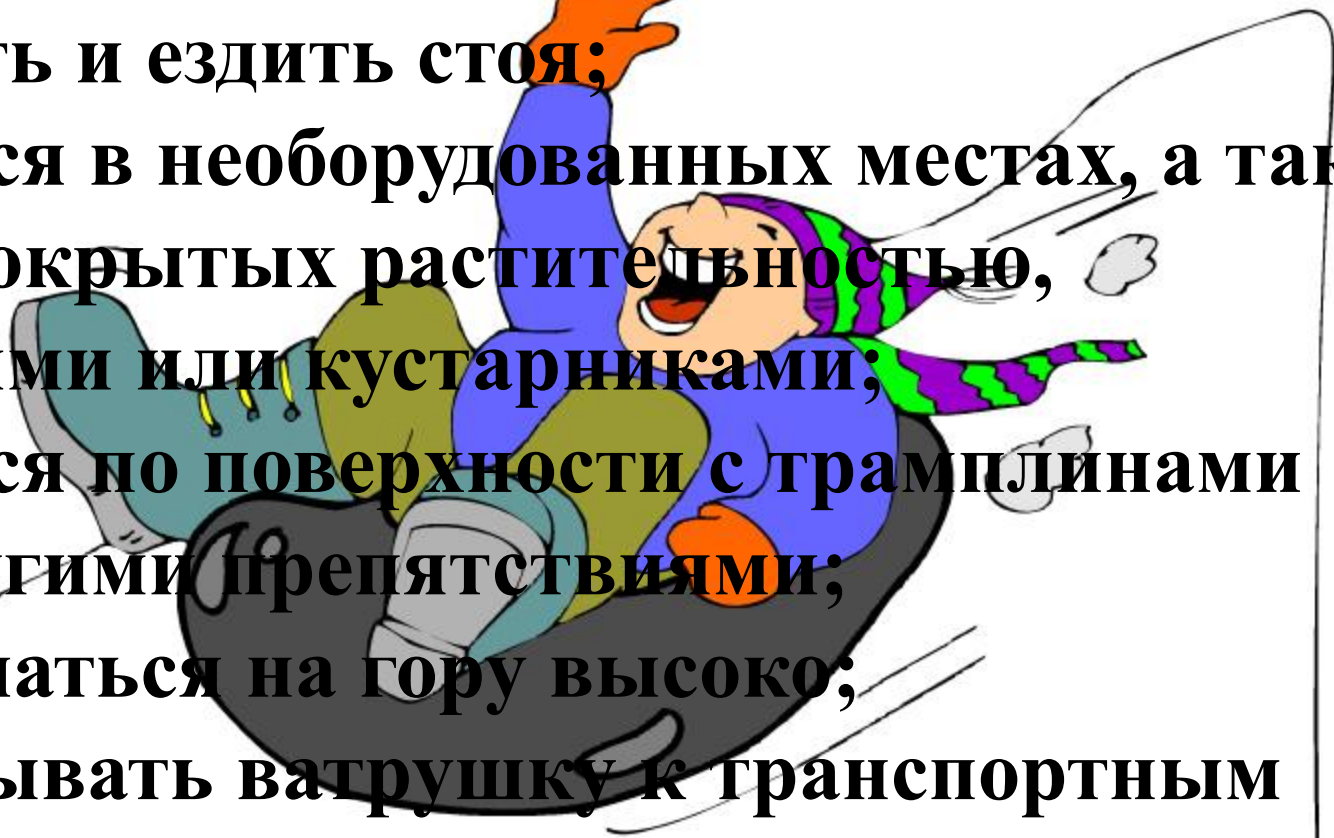
Съезжать с обледенелых склонов или трамплинов.





## **При катании запрещается:**

- прыгать и ездить стоя;**
- кататься в необорудованных местах, а также с гор, покрытых растительностью, деревьями или кустарниками;**
- кататься по поверхности с трамплинами или другими препятствиями;**
- подниматься на гору высоко;**
- привязывать ватрушку к транспортным средствам;**
- кататься в зоне работы снегоуборочной техники.**





И тогда ваш отдых будет приятным, а катание на ватрушках безопасным.



gg75546962 www.gograph.com

Источники:

<https://yandex.ru/search/?lr=54&text>

<http://www.11gdp.by/informatsiya/novosti/244-tyubing-pravila-bezopasnogo-kataniya-na-tyubingakh>

Благодарим за внимание.

ДК с. Деревянск 2021 год