

ПАМЯТКА

по профилактике травматизма людей при катании на тюбингах

1. Тюбинги способны РАЗВИВАТЬ БОЛЬШУЮ СКОРОСТЬ и ЗАКРУЧИВАТЬСЯ ВОКРУГ СВОЕЙ ОСИ ВО ВРЕМЯ СПУСКА!!!

Как только скорость движения возрастает, «ватрушка» становится довольно опасной: разгоняются «ватрушки» молниеносно, и скорость развивают выше, чем санки или снегокат на аналогичном склоне, а прыгнуть с ватрушки на скорости невозможно. При закручивании тюбинга, человек, в нем сидящий, перестаёт ориентироваться в окружающем его пространстве.

2. Тюбинги АБСОЛЮТНО НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ и НЕ ОБОРУДОВАНЫ ТОРМОЗНЫМ УСТРОЙСТВОМ!!! ЛЕТАЮЩИЙ НА ВЫСОКОЙ СКОРОСТИ, БЕЗ ВОЗМОЖНОСТИ ЗАТОРМОЗИТЬ ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК ПОДОБЕН АВТОМОБИЛЮ, С ОТКАЗАВШИМИ ТОРМОЗАМИ!!!

3. На тюбингах КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО кататься с горок с трамплинами при приземлении «ватрушка» сильно пружинит, в результате чего можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника, а также ушибы внутренних органов.

4. НЕЛЬЗЯ СКРЕПЛЯТЬ ТЮБИНГИ ДРУГ С ДРУГОМ, так как они могут перевернуться.

5. ОПАСНО САДИТЬСЯ НА ТЮБИНГ ВДВОЁМ И БОЛЕЕ, из него можно вылететь и получить травму.

Чем выше скорость, тем больше сила удара при столкновении.

Если горка высокая, а наездник тяжелый, то риск получения травмы возрастает в разы.

Врачи рекомендуют использовать детские тюбинги на невысоких горках, без препятствий, которые легко вышвыривают с трассы. А еще советуют научить ребенка правильно падать, лучше всего это умение преподадут в спортивных секциях дзюдо или самбо.

Правила безопасности при катании на тюбинге:

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 она сильно пружинит.

4. Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите, нет ли там ее на ям, бугров, торчащих кустов, камней, ограждений, и всего того, что может представлять опасность для жизни и здоровья.

5. СТРОГО СОБЛЮДАТЬ ДИСТАНЦИЮ между спусками по склону. НАЧИНАТЬ ДВИЖЕНИЕ НА ТЮБИНГЕ СВЕРХУ РАЗРЕШАЕТСЯ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ПРЕДЫДУЩИЙ ПОСЕТИТЕЛЬ НА ТЮБИНГЕ ЗАКОНЧИЛ СПУСК!!!

6. Кататься на «ватрушках» следует сидя. Не пытайтесь кататься на тюбинге стоя или прыгая, как на батуте.

7. Нельзя кататься на тубинге вдвоем с ребенком: невозможно контролировать ситуацию, когда одной рукой приходится держать ребенка, а другой тубинг.

8. Категорически запрещено привязывать трос тубинга к автотранспорту.

Какие травмы чаще всего получают при катании на тубинге?

Когда человек теряет ориентир, у него нарушается координация и возникают высокоамплитудные движения в суставах. 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 требует оперативного лечения. Наиболее частые травмы, которые получают на ватрушках, требуют госпитализации.

Справочно:

Как правильно выбрать тубинг для катания?

Тубинг для катания можно купить и двухместный, разработаны даже трехместные модели, но нужно учитывать общий вес. Многие родители считают, что разработчики позаботились обо всех мерах безопасности, но это не так, к покупке надо подходить не менее тщательно, чем к приобретению машины. Как выбрать тубинг правильно?

Учитывать рост того, кто будет кататься. Если рост до 100 сантиметров, диаметр игрушки должен быть около 85 сантиметров. У тобоггана для двоих длина увеличивается до 120 сантиметров, непременно нужно покупать модель с четырьмя ручками.

По возможности необходимо выбрать широкое посадочное место.

Лучше всего покупать тубинги с молниями, которые закрывают отверстия для камеры. Шнуровка может развязаться, а липучка – забиться снегом.

Материал чехла должен быть прочным, самой лучшей считается ПВХ ткань.

Трос для перетаскивания тобоггана должен быть до 150 сантиметров, оптимальным считается крепление, которое позволяет менять веревку.

Учитывать плотность ткани. Если кататься планируют пару раз в неделю, подойдет материал малой плотности, если - ежедневно, стоит купить с большой. Любителям ледяных горок лучше приобрести тубинг с дном из пластика.

СТОИТ ПОМНИТЬ! ЧТО КАТАНИЕ НА ТЮБИНГЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ТРАВМООПАСНЫХ ВИДОВ ОТДЫХА!

ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ТРАВМЫ В РЕЗУЛЬТАТЕ КАТАНИЯ НА ТЮБИНГЕ НЕМЕДЛЕННО ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 03, 103, 112!

НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ ОПАСНОСТИ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ, СТРОГО СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА КАТАНИЯ НА ТЮБИНГЕ!