

31 января – 04 февраля 2022



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Смертельно опасная «ватрушка». Берегитесь, дети и взрослые!

Тюбинг стремительно завоевывает популярность в нашей стране как среди детей так и среди взрослого населения. Полки магазинов заполнены яркими и нарядными «ватрушками». Они удобные, мягкие, хорошо амортизируют и развивают внушительную скорость. Но где большая скорость, там и большой риск.

Тюбинг – самый непредсказуемый и опасный вид зимнего отдыха, считают эксперты. Разгоняются «ватрушки» молниеносно, и скорость развивают выше, чем санки или снегокат на аналогичном склоне, а спрыгнуть с «ватрушки» на скорости невозможно.

При закручивании тюбинга, человек в нем сидящий, перестает ориентироваться в пространстве. Учитывая этот факт, стоит подготавливаться к развлечению предельно осторожно, чтобы оно не стало печальным.



Много отдыхающих катается на несанкционированных, не оборудованных, не подготовленных для катания горках, которые тем самым первоначально являются травмоопасны. Ведь, если на пути «ватрушки» возникают препятствия в виде деревьев, неровной поверхности и других катающихся, выскочивших навстречу, можно причинить серьезные травмы себе и окружающим.

Правила безопасности при катании 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. 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. 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.

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 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.