



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Правила катания на тюбингах

**С**пециалисты Минздрава бьют тревогу из-за количества полученных травм при катании на тюбингах. С начала зимы уже свыше 200 детей и взрослых обратились учреждения здравоохранения из-за травм, полученных в результате катания с горок на тюбингах, ледянках, санках. Высокая скорость и неуправляемость тюбинга или ледянки, невозможность вовремя затормозить при спуске в большинстве случаев приводят к серьезным травмам, а иногда и к гибели людей.

В отличие от санок, «ватрушки» могут развивать большую скорость и крутиться вокруг своей оси во время спуска. При этом они неуправляемы и не оборудованы тормозным устройством. Обезопасить себя и детей от неприятных последствий зимних прогулок помогут простые и, казалось бы, само собой разумеющиеся правила, соблюдение которых позволит избежать опасности получения травм.

При покупке инвентаря поинтересуйтесь у продавцов-консультантов о правилах пользования того или иного средства передвижения, какие средства защиты регламентированы при их использовании, выясните их качество, подберите подходящий размер. 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.

Выходите с детьми на зимнюю прогулку и определите место для катания. Кататься на тюбингах можно на специально оборудованных трассах. Место для спуска на санках или тюбингах, обязательно должно быть вдалеке от проезжей части дорог, деревьев, столбов или иных препятствий, с уклоном не больше 20 градусов и достаточным местом для торможения. Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите ее на предмет наличия ям и бугров – эти препятствия могут стать своеобразным трамплином.

Научите ребенка правилам управления и безопасности – напомните, что при спуске все устройства развивают большую скорость, при этом у тюбинга отсутствуют тормоза и им невозможно управлять.

Опасны трамплины, сцепки санок и ватрушек, привязка к авто, снегоходам.

Опасно столкновение с деревом, при катании спиной или стоя на сцепленных тюбингах или санках, при спуске нескольких человек в одном "бульке".

Если горка вызывает у вас опасения, сначала прокатитесь с неё без ребенка, испытайте спуск.

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 катящимися на любых санках (металлических, пластмассовых, деревянных), снегокатах и других снарядах может привести к травмам и повреждению «ватрушек»

Катайтесь только сидя. Лежа на животе, на коленях и других позах катание опасно. В подобных позах Вы едва ли сможете крепко держаться за ручки тюбинга, что может привести к падению. Помните, что торможение руками, ногами и вообще касание земли на скорости – недопустимо.

Напомните ребенку, что в критической ситуации лучше перевернуться или завалиться на бок, чем столкнуться с деревом или другими санками.

**И самое основное правило: не оставляйте детей одних, без присмотра! Катайтесь безопасно!**

