

ВНИМАНИЕ, ТЮБИНГИ!



В этом году зима щедро наградила нас снегом и горожане с удовольствием отправляются кататься с детьми с горок. Но, к сожалению, не все родители знают, что катание на тубинге («ватрушке») это один из самых ТРАВМООПАСНЫХ видов отдыха!!!

Какие же опасности поджидают нас при катании на тубинге?

1. Тубинги способны развивать скорость до 100 км/час и закручиваться вокруг своей оси во время спуска! Разгоняются «ватрушки» молниеносно, скорость развивают выше, чем санки или снегокаты на аналогичном склоне, а прыгнуть с ватрушки на скорости невозможно. При закручивании тубинга, человек в нем сидящий, перестанет ориентироваться в пространстве.
2. Тубинги не управляемы, не оборудованы тормозным устройством. Даже взрослый человек не сможет остановиться, так же, если бы он управлял автомобилем с отказавшими тормозами!
3. На тубингах НЕЛЬЗЯ кататься с горок с трамплинами. При приземлении ватрушка сильно пружинит, можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника.
4. НЕЛЬЗЯ соединять тубинги друг с другом веревкой, они могут перевернуться. В веревке может оказаться и застрять какая – либо часть тела!
5. ОПАСНО садиться на тубинг одновременно нескольким людям, из него можно вылететь. Даже взрослому человеку сложно одной рукой держать ребенка, а другой держаться на ручку ватрушки.

Какие правила безопасности следует соблюдать при катании на тубинге?

1. Кататься следует только в специально подготовленных местах 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 тюбинг 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 при спуске для жизни и здоровья. Избегайте активного отдыха вблизи автомобильных дорог, железнодорожных путей, замерзших водоемов, а также иных мест, которые являются зоной повышенной опасности.
5. Строго соблюдайте дистанцию между спусками по склону. Убедитесь, что предыдущий тюбинг с катающимися уже спустился.
6. Кататься на санках-«ватрушках» следует сидя. Не пытайтесь кататься на тюбинге стоя или прыгая, как на батуте.
7. Нельзя кататься на тюбинге вдвоем с ребенком: невозможно контролировать ситуацию, когда одной рукой приходится держать ребенка, а другой тюбинг.
8. Никогда не привязывайте тюбинг к транспортным средствам.

Не подвергайте опасности себя и своих детей!!!

Простые правила, которые спасут жизнь



При выборе инвентаря для катания отдавайте предпочтение санкам



Научите ребенка правильно падать с движущихся санок или тюбингов

Разрешайте детям кататься на специально оборудованных трассах с уклоном не более 20 градусов



Объясните ребенку, почему нельзя кататься "паровозиком", не соблюдать очередь на спуск

Помните, скорость тюбинга как у автомобиля без тормозов, он становится неуправляемым и опасным!



Не разрешайте ребенку кататься без шлемов, налокотников, наколенников



Проект «Профилактика неинфекционных заболеваний, продление здорового образа жизни и поддержка модернизации системы здравоохранения в Республике Беларусь» (БЕЛИМЕД) финансируется Европейским Союзом и реализуется ПРООН, ВОЗ, ЮНИСЕФ и ЮНФПА в партнерстве с Министерством здравоохранения Республики Беларусь

Уважаемые взрослые! Если ваш ребенок идет гулять на улицу, напомните ему о мерах безопасности. Объясните своим детям, что играть вблизи проезжей части опасно, к чему может привести катание на тюбинге с произвольных горок. Если есть вероятность, что ребенок задержится на улице дотемна, то заранее позаботьтесь о том, чтобы его одежда была со вставками из светоотражающего материала. Не допускайте катания малолетних детей на тюбинге одних!

Если вы видите, что дети играют одни на опасных горках и склонах, не оставайтесь равнодушными, сделайте им замечание. Если это не поможет, сообщите в дежурную часть милиции по телефону 102.

ОСТОРОЖНО: ТЮБИНГ!



Правила безопасного катания:

1. Необходимо выбирать для катания оборудованные склоны, представляющие собой желоб, где минимальна вероятность вылететь с трассы, с уклоном не больше 20 градусов без деревьев, ям, бугров, торчащих кустов, камней на пути. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения и не должно быть водоемов и автомагистралей.



2. Тюбинг развивает большую скорость, поэтому на склоне обращайте внимание на других катающихся. Перед началом спуска убедитесь, что перед вами нет никого из катающихся, особенно детей.
3. Необходимо обязательно соблюдать очередность и дистанцию при спуске: не менее 50 метров или 20 сек. между спуском предыдущего тубинга и вашим.
4. Кататься на «санках – ватрушках» следует сидя. Запрещается кататься на тубинге стоя, лежа или прыгая как на батуте, с трамплинов, стоять спиной к склону спуска.
5. Категорически запрещается кататься на тубинге в состоянии алкогольного опьянения.
6. Запрещается привязывать тубинги к автомобилю, снегокату или любому другому транспортному средству.
7. Также нельзя прикреплять тубинги друг к другу «паровозиком», они могут перевернуться.
8. Опасно садиться на тубинг вдвоем, особенно с ребенком, из него можно вылететь: невозможно контролировать ситуацию, когда одной рукой приходится держать ребенка, а другой тубинг.
9. Не следует перегружать тубинг. В характеристиках каждой модели указан максимально допустимый для нее вес. Используйте тубинги, подходящие по размеру.



10. Обращайте внимание на возрастные ограничения, указанные в инструкциях к спортивному инвентарю.

11. Не отпускайте маленьких детей кататься одних.
12. В процессе самого катания рекомендуется держаться за специальные ремни, расположенные по бокам тюбинга.
13. Во избежание травм, во время спуска нельзя тормозить ногами.
14. По окончании спуска следует незамедлительно покинуть зону катания. Остановился или упал, быстро уйди с трассы — собьют!
15. Если вы накачивали или подкачивали тюбинг на холоде, то внося его в теплое помещение или в салон автомобиля, рекомендуется выпустить часть воздуха из камеры. Если «ватрушка» была сильно надута холодным воздухом, то в тепле воздух начнет расширяться и камера может лопнуть.



16. Во избежание столкновения со спускающимся тюбингом, осуществляйте подъем на горку на безопасном от спуска расстоянии.

При занятии зимними видами спорта необходимо использовать защитные средства: налокотники, наколенники, шлемы.