

Тюбинг — самый опасный и непредсказуемый вид зимнего отдыха

Чего нельзя делать, катаясь на тюбинге



Кататься на тюбингах вместе с владельцами железных санок.



Позвонить в «скорую помощь» с мобильного телефона можно по номеру:

103
или
112



Садиться компанией на тюбинг, рассчитанный на одного.



Съезжать с обледенелых склонов или трамплинов.



Отпускать ручки во время спуска.



Кататься стоя или лёжа на животе.



Тормозить ногами при спуске.

Несколько правил катания на тюбе

Правильная посадка

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



Требования к горке

Голова не должна быть запрокинута назад

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

$<20^\circ$

Кататься лучше на склоне, не превышающем 20 градусов

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

Памятка разработана коллективом Учебно-методического центра по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям Нижегородской области имени Маршала Советского Союза В.И. Чуйкова и носит рекомендательный характер

103, 112

СПАСАЮТ ЖИЗНЬ!



По правилам катания на «Ватрушках» надувных санках (тюбах)



г. Нижний Новгород



Ставшее популярным катание на ватрушках (или тюбинг) может быть опасным и непредсказуемым видом отдыха.



В отличие от санок ватрушки способны развивать большую скорость и даже закручиваться вокруг своей оси во время спуска, являясь при этом практически неуправляемыми.

К сожалению, именно они становятся причиной многих травм.



Очень важна роль взрослых, которые должны научить ребенка правилам поведения, позволяющим избежать получения травм, и усилить контроль за их соблюдением.

Чтобы подобное развлечение приносило только положительные эмоции, необходимо соблюдать определённые правила:

- Кататься на «ватрушках» можно только на специально подготовленных трассах, где нет риска столкнуться с препятствиями и с другими катающимися.



- Кататься на надувных санках допускается на склонах с уклоном не больше 20 градусов. Внизу должно быть достаточно места для торможения.
- Нельзя съезжать на тюбинге по склонам, поросшим деревьями; на которых есть ямы, бугры, торчащие кусты, камни.
- Перед спуском с горки и во время него следите, чтобы на вашем пути не было других катающихся.
- Нельзя прикреплять тюбинги друг к другу «паровозиком»: они могут перевернуться.

• Не привязывайте надувные санки к снегокатам, снегоходам, квадроциклам и другим транспортным средствам, и тем более, к животным.

- Опасно кататься на надувных санях вдвоем, втроем и т.д.: из «ватрушки» можно выпасть.



- Не перегружайте тюбинг: в характеристиках каждой модели указан максимально допустимый для нее вес.
- Кататься на «ватрушке» нужно сидя. Не прыгайте на ней как на батуте.
- Во время катания держитесь за специальные ремни, расположенные по бокам тюбинга.

