

# Об использовании средств защиты при эксплуатации тюбингов

В последнее время катание на тюбинге стало одним из популярнейших видов активного зимнего отдыха у взрослых и детей.

## **Справочно:**

*Тюбинг - надувная круглая камера в чехле с усиленным дном и ручками. Чехол для камеры сделан из прочного материала (полиэстера, нейлона или прочной тентовой ПВХ-ткани с ударостойким и морозоустойчивым покрытием), а участки, испытывающие максимальные нагрузки, дополнительно усиливаются капроновой лентой. Специальное покрытие низа чехла позволяет развивать большую скорость даже на склонах с маленьким уклоном (до 60-90 км/час.) Верхняя часть чехла имеет шероховатости для лучшего сцепления с седоком. По бокам тюбинга есть ручки, за которые можно держаться, а в передней части - кольцо для крепления буксировочного ремня.*

*У тюбинга нет ни руля, ни тормозов, он управляется исключительно наклоном тела. На горке тюбинг является практически неуправляемым, вращается при движении и развивает очень высокую скорость.*

**Самое важное правило – при катании на тюбинге голова, копчик, колени и запястья должны быть защищены.** Для этого необходимо использовать средства защиты (шлем, специальные шорты, наколенники (для роликов или же приобрести специализированные для сноуборда), специальные перчатки).

При катании на тюбингах рекомендуется использовать средства защиты, как при катании на горных лыжах и сноуборде.

Кроме того, **при катании на тюбинге** следует знать и соблюдать следующие **меры безопасности:**

1. Перед катанием необходимо проверить целостность тюбинга (дна, швов, ручек, внутренней камеры).
2. Кататься только в безопасных местах: по склонам без крутых уклонов; при отсутствии препятствий (столбов, ограждений, деревьев, кустов, камней, строений и т.д.) на склоне и в непосредственной близости к нему (вдоль и внизу); при наличии достаточного для торможения места внизу склона. Такие препятствия

могут повредить тюбинг и (или) при развитии скорости повлечь резкое неконтролируемое изменение траектории движения.

3. Спуск можно начинать только при отсутствии других людей в зоне катания; катание на одном склоне одновременно с катающимися на санках (металлических, пластмассовых, деревянных), снегокатах и с использованием другого инвентаря может привести к травмам и повреждению тюбинга.
4. Опасно использование тюбинга одновременно несколькими людьми (садиться в тюбинг нескольким людям), так как при развитии скорости возникает опасность выпадения из тюбинга.
5. Не следует отпускать детей кататься одних.
6. Съезд ребенка до 6 лет рекомендуется только в сопровождении одного взрослого на одном тюбинге большого диаметра и соответствующей нагрузки.
7. Кататься следует сидя: катание лежа, стоя или прыгая уменьшает возможность контролировать скорость и траекторию движения и создает дополнительные риски получения травм.
8. Во время спуска необходимо крепко держаться за ручки тюбинга, не делать резких движений корпусом.
9. Нельзя спрыгивать с тюбинга во время его движения.
10. Катание на тюбинге в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения уменьшает возможность контролировать скорость и траекторию движения и создает дополнительные риски получения травм.
11. Запрещается привязывать тюбинг к транспортным средствам.
12. При несчастном случае необходимо оказать первую помощь и в зависимости от ситуации вызвать медицинскую помощь и (или) спасателей (сотрудников МЧС).