Тюбинг: основные правила для безопасного катания

Тюбинг, также известный как ватрушка, с каждым годом становится всё более популярным зимним развлечением. Быстрый спуск, весёлое времяпровождение и много радости от катания!

Однако катание на тюбинге может стать причиной серьёзных травм. При спуске тюбинг развивает большую скорость (до 40 км/ч), при столкновении с чем-либо на такой скорости можно получить сотрясение и другие травмы головы и шеи.

Чтобы избежать вероятности получения травм:

- **Одевайтесь соответственно**. Обморожение и переохлаждение – настоящая проблема для любого зимнего вида спорта. Обязательно надевайте удобную и непромокаемую верхнюю одежду, в которой будет тепло во время катания на санках или тюбинге.

- **Всегда носите шлем**. Для защиты от травм головы, таких как сотрясение, ушибы и переломы костей черепа, обязательно надевайте шлем.

- **Выберите правильный рельеф местности**. Выберите холм, специально подготовленный для катания на санках или тюбингах. Внизу склона должна быть длинная плоскость, чтобы можно было съезжать до конца и останавливаться естественным образом. На холме **не должно быть деревьев, неровностей, камней, столбов** и других препятствий.

- **Катайтесь на тюбинге в дневное время**, когда видимость лучше. Если вы катаетесь ночью, убедитесь, что склон холма хорошо освещен, чтобы вы могли видеть потенциальную опасность.

- **Заранее определите ответственного взрослого**. Если кто-то всё же получит травму, вам понадобится взрослый, который окажет первую помощь и, при необходимости, отвезёт пострадавшего в отделение неотложной помощи.

- **Садитесь лицом вперед**. Никогда не съезжайте с холма задом наперед, стоя или головой вперед, так как это значительно увеличивает риск получения травмы головы.

- **Маленькие дети** (в возрасте пяти лет и младше) **должны кататься вместе со взрослым**, а дети до 12 лет должны постоянно находиться под присмотром.

- Никогда **не заезжайте на трамплин** или в сторону искусственных неровностей и препятствий. Не создавайте трамплины на трассах, где катаются на санках и тюбингах.

- **Постоянно держите руки и ноги внутри тюбинга**. Если вы упали, отойдите в сторону со склона.

- **Поднимитесь по краю склона**. Не заходите на середину, она должна оставаться свободной для других катающихся.

- Никогда **не катайтесь на тюбинге или санках, если их тянет машина** или другое транспортное средство.

Вероятность **получить травму** во время катания на тюбинге существует.

Лучший способ практиковать тюбинг – кататься в специально отведенных для этого местах, где **условия оптимальны для безопасности**.