



Катание на тубинге. Что важно знать?

С приходом зимы дети любят кататься с горок. Однако если пренебрегать правилами безопасности и нарушать инструкции по использованию инвентаря для зимних видов спорта и развлечений – любимые зимние забавы могут иметь трагические последствия.

В последние годы популярность приобрели надувные санки (тубинги) или, как говорят дети, «ватрушки», «лепёшки», «бублики». Популярные «лепёшки» – это высокая скорость, мягкость при катании, небольшой вес, яркий внешний вид, небольшой объём. Но при всём этом катание на тубинге является одним из самых травмоопасных видов зимнего отдыха и имеет ряд недостатков. Тубинги не оборудованы тормозным устройством и абсолютно неуправляемы. Столкновение тубинга с препятствием может привести к травмам головы, позвоночника, внутренних органов и конечностей. Чтобы сделать катание на тубинге приятным и безопасным для себя и своих детей, нужно вместе побывать на первой зимней прогулке. Ознакомить ребёнка с правилами управления тубингом и правилами безопасности. Научить правильно падать, рассказать, чем опасно столкновение с другими детьми или деревом.

Правила безопасного катания:

1. Кататься необходимо только на специально подготовленных трассах со снежной поверхностью.
2. Склон для катания должен быть с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения и не должно быть деревьев, кустов, ям, водоемов и автомагистралей.
3. Соблюдайте дистанцию и очередность между спусками по склону. Начинайте движение на тубинге сверху только тогда, когда предыдущий посетитель на тубинге закончил свой спуск. По окончании спуска незамедлительно покиньте зону катания. Если остановились или упали, быстро сойдите с трассы.
4. Подъём на горку должен осуществляться на безопасном от спуска расстоянии.
5. Катайтесь на тубинге в положении сидя и используйте защитные средства: налокотники, наколенники, шлем.



6. В процессе катания держитесь за специальные ремни, расположенные по бокам «ватрушки».

7. При накачивании или подкачивании тубинга на холоде, внося его в тёплое помещение или в салон автомобиля, рекомендуется выпустить часть воздуха из камеры («ватрушка» надутая холодным воздухом в тепле, за счёт расширения воздуха, может лопнуть). Надуть «ватрушки»

необходимо умеренно, чтобы не допустить его повреждения во время спуска.

Как выбирать тубинг?

Многие родители считают, что разработчики катательного снаряжения позаботились обо всех мерах безопасности. Это неверное суждение! Прежде всего, при покупке тубинга необходимо поинтересоваться у продавцов-консультантов о правилах использования того или иного средства передвижения, которое вам приглянулось. Уточните какие средства защиты регламентированы при их использовании, выясните их качество и безопасность, а также подберите подходящий размер надувных саней именно для вашего ребёнка!

Лучше всего приобретать тубинг с молниями, которые закрывают отверстия для камеры (шнуровка может развязываться, а липучка – забиваться снегом). Что касается материала чехла – самой лучшей считается ПВХ-ткань (важно учитывать: чем чаще планируете кататься, тем выше плотность ткани должна быть). Трос для перетаскивания тубинга должен быть длиной до 150 см; оптимальное крепление, которое позволит менять верёвку. Обратите внимание на посадочное место – оно должно быть широким.

Уважаемые родители, не оставляйте своих детей одних без присмотра. Сами соблюдайте правила катания с горок – так вы обезопасите себя и окружающих от возможных травм и повреждений! Для взрослых важно самим поступать правильно, демонстрируя детям безопасный образ жизни!

*Е. ШЁЛКОВАЯ,
врач педиатр (заведующий)
педиатрического отделения №1
УЗ «ОЦП» детской поликлиники №1
Орша, 2022 год*