

Легкие, удобные, яркие надувные санки стали настоящим хитом зимы среди любителей активного отдыха. Ни для кого не секрет, что скорость, которую могут развивать надувные санки, очень велика. Экстрима добавляет и то, что тубинг не оборудован тормозом, да и управлять им практически нереально. Опытные пользователи, конечно, могут незначительно корректировать траекторию с помощью наклонов корпуса, но вряд ли можно требовать таких навыков от маленького ребенка. Предлагаем **10 правил катания на «ватрушках»**, которые сведут к минимуму возможные травмы и прочие неприятности.



«ватрушках», которые сведут к минимуму возможные травмы и прочие неприятности.

1. Используйте тубинги, подходящие по размеру. Взрослому человеку будет некомфортно на «ватрушке» маленького диаметра – ноги могут задевать трассу. К тому же устойчивой такая «конструкция» не будет, велики шансы перевернуться. Маленького ребенка, напротив, не стоит сажать в большой тубинг – он попросту «утонет» в нем, да и до ручек дотянуться ему будет сложно. Из таких санок ему будет просто вылететь. В тубинге должно быть комфортно сидеть, расстояние от земли до ног должно быть около 10 см. Обращайте внимание на такую характеристику, как максимальный допустимый вес, и не превышайте его.

2. Катайтесь на специально оборудованных трассах. Это, наверное, главное правило, несоблюдение которого чаще всего приводит к печальным последствиям. Специальный склон для тубинга, как правило, представляет собой желоб, там минимальна вероятность вылететь с трассы. Если уж вы выбрали для катания трассу неподготовленную, обязательно исследуйте ее на пригодность. Рекомендуемый уклон горы – не более 20 градусов, в противном случае разгон тубинга будет слишком сильным. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения, не должно быть деревьев, кустов, столбов и других препятствий, в которые можно врезаться на большой скорости. Учтите, что «ватрушкой» управлять почти невозможно, к тому же она имеет свойство крутиться вокруг своей оси и есть вероятность, что Вы вообще не будете видеть, куда едете. Большую опасность для катающихся на тубингах представляют трамплины, даже на первый взгляд небольшие - из-за небольшого веса в полете тубинг легко может перевернуться.

3. Не спускайтесь «паровозиком», не связывайте тубинги друг с другом. Если одна из «ватрушек» перевернется, остальные поступят точно таким же образом. В такой «куче» вам вряд ли удастся избежать травм.

4. Опасно кататься на санках вдвоем, вместе с детьми. Детям лучше кататься отдельно на тубинге, подходящем по размеру. В противном случае Вам придется держать одной рукой ребенка, а другой – «ватрушку». При внештатной ситуации вы оба рискуете вылететь. Ребенок в данном случае рискует сильнее, т.к. плотная посадка у него отсутствует. Если очень хочется кататься вдвоем, лучше использовать двухместные тубинги.

5. Следите, чтобы на вашем пути не было других катающихся. Прежде чем начать спуск, убедитесь, что предыдущий съехавший освободил трассу. Сами не задерживайтесь внизу склона после остановки и сразу отходите в сторону. Ни в коем случае не пытайтесь подниматься обратно по склону, где катаются люди. Учтите, что катание на одном склоне совместно с катающимися на любых санках (металлических, пластмассовых, деревянных), снежокатах и других снарядах может привести к травмам и повреждению «ватрушек».

6. Запрещено привязывать сноутюбы к транспортным средствам: снегоходам, автомобилям. Во-первых, транспортировочный трос стандартной «ватрушки» не предназначен для такой нагрузки, а это значит, что он может лопнуть. Во-вторых, водитель в порыве азарта легко может разогнаться до действительно высокой скорости, на которой любая кочка на земле может оказаться фатальной для сидящего на тюбинге. При повороте «ватрушку» может занести и она рискует оказаться под колесами автомобиля или перевернуться. Если уж Вы все же решили поразвлечься подобным образом, не превышайте скорость в 30 км/ч, катайтесь по прямой траектории. А уж детей развлекать подобным образом не рекомендуется ни в коем случае!

7. Катайтесь только сидя. Лежа на животе, на коленях и других позах катание опасно. В подобных позах Вы едва ли сможете крепко держаться за ручки тюбинга, что может привести к падению. Помните, что торможение руками, ногами и вообще касание земли на скорости – недопустимо.

8. Не катайтесь в состоянии алкогольного опьянения! Оценить реальную опасность спуска «под градусом» довольно сложно. Горки кажутся не такими уж высокими и крутыми, скорость – небольшой, склон – безлюдным. Возможные последствия оставим без комментариев.

9. Перед каждым катанием проверяйте состояние ватрушки. Между камерой и чехлом не должно быть мусора, льда и других посторонних предметов. Камера должна быть хорошо накачена и не деформирована. Проверьте швы и места крепления ручек к чехлу на прочность.

10. Выбирайте качественные тюбинги. Помните, что от этого зависит Ваша безопасность! Не стоит экономить и покупать самые дешевые «ватрушки». В лучшем случае они просто быстро придут в негодность, благодаря дешевым материалам, в худшем – могут повредиться прямо во время спуска и причинить массу неприятностей владельцу.

Таким образом, тюбинг – прекрасное зимнее развлечение, если подходить к нему с головой и не пренебрегать вышеуказанными правилами. Стоит помнить, что все они так или иначе «написаны кровью». Если Вы не хотите пополнить печальную статистику и стать пациентом травмпункта, не стоит забывать о безопасности, особенно если катаетесь с детьми. Расскажите об этом своим друзьям, и пусть зимние забавы приносят только удовольствие и заряжают позитивным настроением.

Психолог Буглак Е.И.