

# ОСТОРОЖНО: ТЮБИНГ!



## Правила безопасного катания:

1. Необходимо выбирать для катания оборудованные склоны, представляющие собой желоб, где минимальна вероятность вылететь с трассы, с уклоном не больше 20 градусов без деревьев, ям, бугров, торчащих кустов, камней на пути. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения и не должно быть водоемов и автомагистралей.
2. Тюбинг развивает большую скорость, поэтому на склоне обращайте внимание на других катающихся. Перед началом спуска убедитесь, что перед вами нет никого из катающихся, особенно детей.
3. Необходимо обязательно соблюдать очередность и дистанцию при спуске: не менее 50 метров или 20 сек. между спуском предыдущего тюбинга и вашим.
4. Кататься на ватрушках»  
Запрещается  
стоя, лежа  
батуте, с  
спиной к склону



«санках —  
следует сидя.  
кататься на тюбинге  
или прыгая как на  
трамплинов, стоять  
спуска.

5. Категорически запрещается кататься на тубинге в состоянии алкогольного опьянения.
6. Запрещается привязывать тубинги к автомобилю, снегокату или любому другому транспортному средству.
7. Также нельзя прикреплять тубинги друг к другу «паровозиком», они могут перевернуться.



8. Опасно садиться особенно с ребенком, а можно контролировать рукой ребенка, а



на тубинг вдвоем, ребенком, из него вылететь: невозможно ситуацию, когда одной приходится держать другой тубинг.

9. Не следует перегружать тубинг. В характеристиках каждой модели указан максимально допустимый для нее вес. Используйте тубинги, подходящие по размеру.
10. Обращайте внимание на возрастные ограничения, указанные в инструкциях к спортивному инвентарю.
11. Не отпускайте маленьких детей кататься одних.
12. В процессе самого катания рекомендуется держаться за специальные ремни, расположенные по бокам тубинга.
13. Во избежание травм, во время спуска нельзя тормозить ногами.
14. По окончании спуска следует незамедлительно покинуть зону катания. Остановился или упал, быстро уйди с трассы — собьют!
15. Если вы накачивали или подкачивали тубинг на холоде, то внося его в теплое помещение или в салон автомобиля, рекомендуется выпустить часть воздуха из камеры. Если «ватрушка» была сильно надута холодным воздухом, то в тепле воздух начнет расширяться и камера может лопнуть.
16. Во избежание столкновения со спускающимся тубингом, осуществляйте подъем на горку на безопасном от спуска расстоянии.
17. При занятии зимними видами спорта необходимо использовать защитные средства: налокотники, наколенники, шлемы.



Подготовлено отделом общественного здоровья и социально-гигиенического мониторинга ГУ «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»