# Тюбинг: возможные опасности и правила безопасности

Любители активного отдыха ждут зиму с нетерпением: еще бы, развлечения на свежем морозном воздухе дарят яркие эмоции и незабываемые приключения.

Катание на надувных санях или «ватрушках» - одна из самых любимых забав детей и взрослых. И в то же время, самая травмоопасная: тюбинг развивает скорость выше, чем санки или снегокат, становится неуправляемым, ведь не имеет тормозного устройства и сильно пружинит на трамплинах, что приводит к травмам спины и шеи.

Как кататься, чтобы не получить травм, главный специалист отдела организации подготовки и пожарно-спасательного спорта управления организации пожаротушения и проведения аварийно-спасательных работ Главного управления МЧС России по Алтайскому краю Вячеслав Вебер:

«Прежде всего, выбирайте тюбинг в соответствии со своей весовой категорией. В характеристиках каждой модели указан максимально допустимый для нее вес.

Катайтесь на тюбингах только на специально подготовленных трассах. Горки должны быть без трамплинов, иначе при приземлении можно получить серьезные травмы спины и шейного отдела позвоночника, ведь ватрушка сильно пружинит».

Кататься на «надувных санках» рекомендуется на склонах с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Также не следует кататься на тюбингах по склонам, поросшим деревьями.

«Перед спуском с горки проверьте, чтобы на пути не было других катающихся, соблюдайте дистанцию, - рекомендует Вячеслав. - «Ватрушки» способны развивать большую скорость, закручиваясь вокруг своей оси во время спуска. Они абсолютно не управляемы и не оборудованы тормозным устройством».

В процессе спуска держитесь за специальные ремни, расположенные по бокам тюбинга.

«Одна из частых ошибок отдыхающих, которая приводит к массовым травмам - это катание «паровозиком», - рассказывает Вячеслав. - Не прикрепляйте тюбинги друг к другу, они могут перевернуться, налететь друг на друга. Также помните - опасно кататься на «надувных санях» вдвоем или даже втроем, так как из «бублика» можно вылететь. При этом взрослые часто нарушают это правило - садятся вместе со своими детьми, что в итоге приводит к детским травмам».

И что еще более серьезно, не привязывайте «надувные санки» к транспортным средствам: снегокатам, снегоходам, квадроциклам, автомобилям.

Не стоит кататься на тюбинге в состоянии алкогольного опьянения. Даже небольшое количество выпитого алкоголя, холодный морозный воздух и активный отдых могут привести к серьёзному ущербу здоровью и даже жизни.

Родители, будьте ответственны: отправляясь на склон, научите правилам безопасности своих детей.

Если вы накачивали или подкачивали «ватрушку» на холоде, то внося её в теплое помещение или в салон автомобиля, выпустите часть воздуха из камеры. Если «ватрушка» была сильно надута холодным воздухом, то в тепле воздух начнет расширяться, и камера может лопнуть.

Вячеслав напоминает: «В случае возникновения нештатных ситуаций звоните: «112» на единый телефон вызова экстренных оперативных служб. Приятного и безопасного вам отдыха!».

ТО НДиПР №5, 79 ПСЧ, Отдел ГО и ЧС