

ТЮБИНГ – ЭТО НЕБЕЗОПАСНО!

В последнее время тубинговые травмы вышли на первое место, основная доля приходится на травмы позвоночника. Как правило, это компрессионные переломы. При этом особенно страдают дети из-за особенностей физиологии. В детском возрасте костная ткань еще не настолько плотная, как у взрослого человека, поэтому могут возникнуть скрытые повреждения, которые впоследствии могут привести к деформации позвоночника, которая мало поддается коррекции, а иногда остается на всю оставшуюся жизнь. В будущем это становится причиной ограничений при выборе профессии, спортивных занятий и др.

Большинство травм на тубингах (или как их называют - «ватрушках») происходит из-за несоблюдения правил безопасности.

Что нужно знать, выбирая тубинг, и как правильно на нем кататься.

При выборе тубинга необходимо учесть нагрузку и определить его размеры.

Рекомендуется следующий диаметр тубинга:

для детей до 5 лет – 50 – 80 см;

для детей ростом до 140 см – 95 – 100 см;

для взрослых ростом до 175 см – 110 – 115 см;

для взрослых выше 175 см – 120 – 150 см.

Чем больше вес человека, который будет на нем кататься, тем больше должен быть размер ватрушки. В инструкции к тубингу обычно указан разрешенный вес, который для безопасного использования превышать нельзя.

Обращайте внимание на материал чехла. Он бывает из плащевой ткани и прорезиненный. Функция чехла — держать и защищать камеру, чтобы она не раздулась и не лопнула, поэтому прорезиненный вариант надежнее, а еще морозоустойчивее. Внизу ватрушки ткань должна быть толще, чем вверху.

Важно! Тубинг — это неуправляемый скользящий снаряд без руля и тормозов. Предсказать траекторию его движения невозможно: в процессе движения он способен вращаться на 360 градусов, мчась с большой высоты, тубинг может развить скорость свыше 50 км/час и, летящего на большой скорости, без возможности затормозить человека на «ватрушке» можно сравнить с автомобилем, у которого отказали тормоза.

Поэтому безопаснее всего кататься на специальной трассе.

При ее строительстве учитывается скорость, которую может развить тубинг: на спуске должен быть контруклон, чтобы «ватрушка» повернула и затормозила, а по всему ходу трассы профилируется полотно, чтобы сделать движение направленным.

Если вы решили кататься с необорудованного склона, внимательно осмотрите его и окрестности. Гора должна быть с небольшим уклоном (до 20 градусов), а финишная зона — пологой и широкой, чтобы тубинг за счет силы трения мог плавно снизить скорость. По ходу движения и на спуске не должно быть препятствий: заборов, столбов, деревьев, чтобы случайно с ними не столкнуться. Не катайтесь с берега водоема - так легко выкатиться на лед и

провалиться в воду, даже если лед кажется прочным. Избегайте автомобильной дороги рядом, чтобы случайно на нее не вылететь.

Запретить кататься на тюбингах невозможно.

Поэтому напоминаем о правилах, **которые важно соблюдать во время катания на тюбинге:**

не тормозите ногами (из-за большой скорости их можно травмировать);

не катайтесь компанией, друг за другом. Дождитесь, пока человек уйдет с трассы, и только потом начинайте движение. Иначе возможны столкновения и травмы;

по окончании спуска старайтесь максимально быстро покинуть зону катания;

используйте защитные шлемы (подойдут любые — велосипедные, для роликовых коньков). Особенно важно надевать их детям.

Еще одно важное правило безопасного катания - контроль со стороны взрослых. Родители не должны разрешать детям кататься без присмотра.

Также, важным моментом является уход за «ватрушкой»:

после каждого катания протирайте тюбинг от конденсата;

если вы накачивали ватрушку на улице, выпустите немного воздуха и только после этого заносите в машину или в помещение. Это нужно, чтобы она не лопнула;

после окончания зимнего сезона - достаньте камеру из чехла и просушите ее при комнатной температуре;

храните тюбинг в любом сухом месте, избегая высокой температуры.

Будьте внимательны и осторожны, если вы выбрали развлечение - катание на тюбинге!