

ПАМЯТКА по правилам катания на тюбингах («ватрушках»)

Следователи Нижегородской области проводят проверку после смерти 26-летней жительницы города Павлово. В первый день нового года в одном из оврагов у города она каталась на тюбинге (ватрушке), выпала из него и ударилась головой.

Женщину госпитализировали, но врачи спасти ее не смогли. Место, где каталась погибшая, не оборудовано для спуска и катания на ватрушках, говорится в сообщении регионального управления СК РФ.

С начала года это уже не первый случай, когда люди во время катания на ватрушках получали травмы, в том числе и смертельные.

В Уфе пенсионер с 7-летней внучкой катались на тюбинге и врезались в дерево. Мужчина погиб, девочка госпитализирована с травмами различной степени тяжести.

Всего же с начала 2020 года только в этом городе девять любителей катания с горок получили травмы, сообщает ГТРК "Башкортостан".

В Омске 5 января 45-летняя женщина решила покататься на надувных санках по лыжероллерной трассе, врезалась в бетонный столб и получила серьезную черепно-мозговую травму.

Ее доставили в больницу, но спасти не смогли: 6 января женщина скончалась.

В Приморье 4 января маленькая девочка съехала на ватрушке с горы, врезалась в дерево и погибла на месте.

Катание на тюбинге ("ватрушке") – это отдых, который одинаково подходит взрослым и детям. Но, к сожалению, катание на тюбинге – это один из самых травмоопасных видов отдыха. В отличие от санок «ватрушки» способны развивать большую скорость и даже закручиваться вокруг своей оси во время спуска. При этом они абсолютно неуправляемы и не оборудованы тормозным устройством. Потому кататься на тюбингах можно только на специально подготовленных трассах.

Поэтому, чтобы сделать свой отдых приятным, а спуск на «ватрушках» безопасным, необходимо выполнять простые требования:

- Кататься на «ватрушках» можно только на специально подготовленных трассах, где нет риска столкнуться с препятствиями и с другими катающимися.
- Кататься на надувных санках допускается на склонах с уклоном не больше 20 градусов. Внизу должно быть достаточно места для торможения.
- Нельзя съезжать на тюбинге по склонам, поросшим деревьями; на которых есть ямы, бугры, торчащие кусты, камни. И, конечно, не стоит кататься на надувных санках по песку или щебню.
- Перед спуском с горки и во время него следите, чтобы на вашем пути не было других катающихся.
- Нельзя прикреплять тюбинги друг к другу «паровозиком»: они могут перевернуться.
- Не привязывайте надувные санки к снежокатам, снегоходам, квадроциклам и другим транспортным средствам, и тем более, к животным.
- Опасно кататься на надувных санях вдвоем, втроем и т.д.: из «ватрушки» можно выпасть. Спасатели говорят, что взрослые часто нарушают это правило – садятся вместе с детьми. Это приводит к детским травмам.
- Не перегружайте тюбинг: в характеристиках каждой модели указан максимально допустимый для нее вес.
- Кататься на «ватрушке» нужно сидя. Не прыгайте на ней как на батуте.
- Во время катания держитесь за специальные ремни, расположенные по бокам тюбинга.

Сотрудники МЧС России советуют родителям неукоснительно соблюдать правила безопасности при катании на надувных «санках», а именно:

- Не отпускайте детей кататься одних! Помните, у ребенка притуплено чувство опасности. Для него «ватрушка» – это безопасная игрушка. Скорее всего дети непременно полезут покорять опасные склоны, будут специально сталкиваться на санках, кататься «паровозиком». А все это таит в себе опасность получить серьезные травмы при катании.

- Помните, кататься можно только в санкционированных местах! Кататься на «ватрушках» рекомендуется на склонах с уклоном не больше 20 градусов. Спуск с горы должен иметь пологую площадку для остановки. Не следует кататься по склону, поросшему деревьями.
- Если же вы решили спуститься по неподготовленной трассе, осмотрите ее на наличие ям, бугров, торчащих кустов и камней. Последние могут серьезно повредить ватрушку, проколов или разрезав ее. Нельзя кататься по обледенелым склонам, а также по поверхности с трамплинами или другими препятствиями. Трамплины очень опасны. Сначала вы отлично разгонитесь, а потом «ватрушку» подбросит. И нет гарантий, что первой на землю опустится «ватрушка», а не вы. Запрещается кататься вблизи проезжих частей.
- Перед спуском убедитесь, что поблизости нет других катающихся, иначе ваши санки могут столкнуться.
- Нельзя сцеплять надувные санки друг с другом.
- Не надувайте санки выше нормы. В характеристиках каждой модели указан максимально допустимый для нее вес. Опасно садиться на ватрушку вдвоем. Двойная нагрузка приведёт к поднятию центра тяжести и снижению устойчивости «ватрушки». Если же вы хотите съехать вдвоём, то выберите пологий склон.
- При катании необходимо держаться за ручки. Нельзя кататься на «ватрушке» стоя или лежать на ней при спуске. Садиться в «ватрушку» нужно как на стул – откинуться назад и согнуть ноги в коленях. Нельзя прыгать на нее с разбегу.
- Категорически воспрещается привязывать «надувные санки» к машине, квадрациклу или снегоходу! Помните, эта «невинная» забава расценивается как административное правонарушение и карается штрафом. Но самое главное – это страшные последствия подобного развлечения: нередки случаи, когда люди в «ватрушке» уходили под машину или ударялись головой об дерево при маневре.
- Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите ее на предмет наличия ям, бугров, торчащих кустов, камней. Они могут повредить надувные сани, проколов или разрезав их. Также не стоит кататься на надувных санках по песку или щебню.
- Не стоит кататься на тубинге в состоянии алкогольного опьянения.

**Соблюдайте эти правила, и Вы обезопасите себя и окружающих
от возможных травм и повреждений!**

Заместитель начальника МКУ УО

Р.С.Щеглова

КАК И НА ЧЕМ БЕЗОПАСНО КАТАТЬСЯ С ГОРКИ



Горку нужно выбирать покатую, без трамплинов, вдали от дорог, столбов, деревьев и иных искусственных или естественных препятствий.

Перед тем, как выйти на горку, рекомендуется использовать надежное защитное снаряжение:

наколенники, налокотники, шлем.

Обувь должна быть прочной и без высокого каблука.



Садиться на санки, тюбинги или ледянки нужно как на стул, откидываясь назад и согнув ноги в коленях.

Нельзя прыгать на снаряды с разбега, лежать и стоять на них, а также кататься друг за другом или друг на друге.



ВАЖНО ЗНАТЬ

катания на ледянках и тюбингах входят в число самых травмоопасных видов развлечений, т.к. контролировать скорость и направление движения на спуске невозможно.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ОЖИВЛЕННОЙ ГОРКЕ

1. Запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
2. Не съезжать, пока не отошел в сторону предыдущий спускающийся.
3. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползть или откатываться в сторону.
4. Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.
5. Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек и пр.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
6. Избегать катания с горок с неровным ледовым покрытием.
7. При получении кем-то травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить об этом в службу экстренного вызова 103.
8. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии немедленно прекратить катание.

ТИПИЧНЫЕ ТРАВМЫ ПРИ КАТАНИИ С ГОРКИ



Как выбрать сноутюб?

Таблица размеров

Рост: до 100см



Ø85см



Рост: до 140см



Ø95см



Рост: до 175см



Ø110см



Рост: до 200см



Ø125см

