

## Правила безопасности катания на «ватрушках»

**Сноутьюбы**, они же **тюбы**, они же «**ватрушки**», они же «**плюшки**» представляют собой снежные санки в виде пластиковой оболочки со вставленной внутрь надувной камерой, которые нужны для катания с горок по снежной, снежно-ледяной или ледяной поверхности. Тюбинг способен развить большую скорость и в этот момент становится практически неуправляемым. Именно поэтому тюб признан самым травмоопасным зимним развлечением, так как правила безопасности мало кто соблюдает.

### **1. Выбирая подходящее место для катания на «ватрушках», стоит знать ряд особенностей:**

- Снежный склон должен быть некрутым, без резких поворотов, его угол должен составлять максимум 20 градусов.
- На трассе должны отсутствовать деревья, кусты, столбы, выступающие камни, ямы, бугры, всё, что может повредить корпус тюбинга.
- В случае, если трасса ледяная, а не снежная, то нужно выбирать тюбы, учитывая эту особенность – для ледяных трасс делают тюбы с пластиковым дном, которые на снегу скользят гораздо хуже.
- Если трасса специально оборудована, то на ней должны быть бортики, чтобы «ватрушки» не вылетали за пределы зоны катания. Также на горках должен быть человек, который отвечает за безопасность спуска и за соблюдение интервалов спуска людей.
- У тюбов есть такая особенность – у них нет системы управления и торможения, следовательно, выбирать трассу нужно, отталкиваясь и от этой особенности тоже. Трасса должна иметь возможность длительного торможения в конце спуска.
- Также стоит соблюдать очередность и дистанцию, если на трассе не один человек, а несколько.

### **2. Что запрещено во время катания на «ватрушке»? НЕЛЬЗЯ:**

- производить спуск с трамплинов, обледенелых или бесснежных участков склона;
- кататься стоя, лёжа, стараться выпрыгнуть из тюба во время движения;
- разбегаться перед спуском;
- привязывать «ватрушки» к автомобилям, снегоходам и другим транспортным средствам;
- если тюб одноместный, то использовать его должен один человек, а не несколько, так как это приведёт к перегрузу, что может быть чревато;
- связывать между собой несколько тюбов;
- кататься на «ватрушке» в состоянии алкогольного опьянения.

### **3. Катание детей должно проходить под строгим контролем взрослых.**

### **4. Техника безопасности при катании на тюбингах:**

- Самое главное – держаться за ручки тюба. Надувные «ватрушки» диаметром меньше 115 см должны иметь две ручки, на остальных от четырёх до шести. Это нужно для того,

чтобы удобнее за них держаться в зависимости от выбранной позы.

– Выбирать тюб нужно под конкретного человека, его параметры и габариты. Слишком большие или слишком маленькие тюбы с неудобным сиденьем способны увеличить риск получения травмы.

– Чтобы катание было безопасным, необходимо удобно устроиться на сиденье, оно должно быть широким и подходить конкретному человеку.

– Во время скольжения голова должна быть наклонена немного вперёд, а ноги не должны касаться земли. Руками нужно крепко держаться за ручки, чтобы не вылететь из тюба.

– Во время торможения нельзя использовать руки и ноги, лучше повернуть ватрушку, чтобы избежать столкновения или перевернуть её, чтобы не сломать конечности.