

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Многопрофильный лицей имени Героя Советского Союза Г. К. Камалеева»
жилого комплекса «Усадьба Царево» с. Новое Шигалеево Пестречинского
муниципального района Республики Татарстан

Социально-психологическая служба.

Правила использования тюбингов.

Тюбинг, также известный как ватрушка, с каждым годом становится всё более популярным зимним развлечением. Быстрый спуск, весёлое времяпровождение и много радости от катания!

Однако катание на тюбинге может стать причиной серьёзных травм. При спуске тюбинг развивает большую скорость (до 40 км/ч), при столкновении с чем-либо на такой скорости можно получить сотрясение и другие травмы головы и шеи.

Придерживайтесь наших советов, чтобы избежать вероятности получения травм:

- **Используйте надлежащее оборудование.** Не катайтесь на подручных средствах вроде картонок, подноса или куска линолеума. Эти материалы не предназначены для катания с горок и могут быть проколоты предметами и камнями на земле.

- **выбирайте тюбинг по своему росту и весу**

- маленький (S) – на рост до 110 см, диаметр 80-85 см;
- средний (M) – на рост до 140 см, диаметр 90-100 см;
- большой (L) – на рост до 170 см, диаметр 105-115 см;
- на рост до 200 см, диаметр 120-125 см (отдельно не обозначается)

- **Одевайтесь соответственно.** Обморожение и переохлаждение – настоящая проблема для любого зимнего вида спорта. Обязательно надевайте удобную и непромокаемую верхнюю одежду, в которой будет тепло во время катания на санках или тюбинге.

- **Всегда носите шлем.** Для защиты от травм головы, таких как сотрясение, ушибы и переломы костей черепа, обязательно надевайте шлем.

- **Выберите правильный рельеф местности.** Выберите холм, специально подготовленный для катания на санках или тюбингах. Внизу склона должна быть длинная плоскость, чтобы можно было съезжать до конца и останавливаться естественным образом. На холме не должно быть деревьев, неровностей, камней, столбов и других препятствий.

- **Катайтесь на тюбинге в дневное время**, когда видимость лучше. Если вы катаетесь ночью, убедитесь, что склон холма хорошо освещен, чтобы вы могли видеть потенциальную опасность.

- **Заранее определите ответственного взрослого**. Если кто-то всё же получит травму, вам понадобится взрослый, который окажет первую помощь и, при необходимости, отвезёт пострадавшего в отделение неотложной помощи.

- **Садитесь лицом вперед**. Никогда не съезжайте с холма задом наперед, стоя или головой вперед, так как это значительно увеличивает риск получения травмы головы.

- **Маленькие дети** (в возрасте пяти лет и младше) **должны кататься вместе со взрослым**, а дети до 12 лет должны постоянно находиться под присмотром. Если вы спускаетесь вместе с ребёнком, выбирайте специальные двухместные тюбинги.

- Во всех остальных случаях **спускайтесь вниз по одному**.

- Никогда **не заезжайте на трамплин** или в сторону искусственных неровностей и препятствий. Не создавайте трамплины на трассах, где катаются на санках и тюбингах.

- **Постоянно держите руки и ноги внутри тюбинга**. Если вы упали, отойдите в сторону со склона.

- **Поднимитесь по краю склона**. Не заходите на середину, она должна оставаться свободной для других катающихся.

- Никогда **не катайтесь на тюбинге или санках, если их тянет машина** или другое транспортное средство.

Вероятность получить травму во время катания на тюбинге или санках мала, но всё же существует. Помните, что сотрясение мозга поддается лечению при правильном подходе. При подозрении на сотрясение важно проконсультироваться с врачом.

Лучший способ практиковать тюбинг – кататься в специально отведенных для этого местах, где условия оптимальны для безопасности вас и ваших детей.

Социальный педагог

Л.Ш.Булатова

Педагог-психолог

Р.И.Курбанова

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Кататься на тубингах можно только на специальной тубинговой трассе.

Границы безопасного катания должны быть четко обозначены, а в местах виражей и на финише есть ограждения - тубинг ни в коем случае не должен вылетать за их пределы.

Дети до 12 лет должны кататься только в шлеме.

Во время спуска нельзя тормозить ногами: «плюшка» может сбросить седока.

При спуске резиновое кольцо нужно убирать внутрь тубинга, иначе «плюшка» «споткнется» об него и опрокинется.

Кататься нужно строго по очереди, соблюдать дистанцию не менее 20 метров.

После остановки тубинга нужно как можно быстрее уйти с трассы, чтобы не стать жертвой «плюшки», спускающейся следом.

Нельзя садиться на «бублик» по двое. В сопровождении взрослого катаются лишь дети до 7 лет.

Во время подъема к канату тубинга прикасаться запрещено.



