

## Тюбинг – это опасно!



Тюбинги, или ватрушки, — это аналог санок. Представляют собой большой надувной круг в прочном чехле с ручками. Тюбинги используют для катания по снегу и льду, а также для спуска по снежным горкам. Этот популярный вид отдыха часто приводит к тяжелым травмам.

Почему же тюбинги опасны?

Во-первых, они развивают высокую скорость: ватрушки могут развивать скорость до 60 километров в час. В то же время в процессе спуска человек не может управлять тюбингом, затормозить или спрыгнуть с него так, чтобы не получить травм.

Во-вторых – если катания происходят не в оборудованных местах, а на стихийных склонах, то это вдвойне опасно, потому что там могут быть деревья, столбы или вовсе проезжая часть. Когда ватрушка сталкивается с препятствием, она может высоко подскочить или резко изменить направление движения. Это приводит к несчастным случаям: катающиеся сталкиваются с другими людьми, вылетают на дорогу или железнодорожные пути, врезаются в деревья, заборы и столбы.

Во время спуска на тюбингах чаще всего травмируются несколько частей тела: голова, грудная клетка и брюшная полость, позвоночник, таз, ноги и руки. В некоторых случаях без оперативного вмешательства не обходится!

Поэтому при катании на этом чуде-приспособлении следует строго соблюдать 5 нельзя:

1. **Нельзя** спускаться на тюбинге с горки, если впереди имеются препятствия. Например, растут деревья, стоят дети, лежит большой кусок льда, камни, доска и т. п;

2. **Нельзя** скреплять "ватрушки" между собой, привязывать их к машине или снегоходу;

3. **Нельзя** кататься на тюбингах втроем или большим количеством людей;

4. **Нельзя** начать спускаться до того, пока катающиеся впереди люди не скатились с горки полностью;

5. **Нельзя** кататься на "ватрушке" стоя или лежать на ней при спуске, прыгать или пытаться встать.

**Выполняйте все правила безопасности и будьте здоровы!**



Помощник врача-гигиениста СЭО Рудик Л.В.

Помощник врача-гигиениста СЭО Радиевская О.Ю.