

Катаемся на тюбинге: правила безопасности при катании на ватрушке

Одним из любимейших способов зимнего времяпрепровождения у многих россиян стало катание на надувных санках или тюбинг.

Параметры выбора санок-ватрушек

Важнейший отличительный признак тюбов – диаметр камеры в надутом состоянии. Он может быть различным в диапазоне от 80 см до 1,5 м.

Для удобства поиска комфортных надувных санок разработаны рекомендации, в которых за главный критерий принимается рост человека:

- для детей, ростом менее 110 см и весом до 50 кг, диаметр ватрушки должен составлять от 80 до 85 см;
- если рост меньше 140 см, но больше 110 см, а вес до 80 кг, то оптимальный диаметр – 95 – 100 см;
- для взрослого человека, чей рост не больше 175 см, а вес – не больше 120 кг, внешний диаметр тюбинга должен быть в пределах 1,1-1,15 м;

Техника безопасности при катании с горок на тюбингах

Самое главное правило при спуске на ватрушке – держаться за поручни (ручки). На надувных санках диаметром менее 115 см должно быть установлено две ручки, на всех остальных – четыре или шесть. Это не значит, что можно кататься и втроем.

Дополнительные ручки позволят, в зависимости от выбранной позы, удобнее за них ухватиться.

И конечно, стоит выбирать тюбинг конкретно под определенного человека. Слишком большая или слишком маленькая ватрушка и неудобная «сидушка» вполне способны не только предоставить неудобства, но и увеличить риск получения травмы.

Правила безопасности при катании на тюбе

Тюбинг признан одним из самых травмоопасных видов зимнего развлечения. Однако зачастую повреждения возникают по причине незнания людьми правил катания на тюбе. Во-первых, для безопасного катания необходимо хорошо устроиться в посадочном месте, именно поэтому оно должно быть достаточно широким. При скольжении ноги не должны касаться земли, а голову лучше чуть наклонить вперед. Руками необходимо крепко держаться за ручки, чтобы не вылететь с тюбинга.

Во-вторых, при торможении не следует использовать руки или ноги. Самый лучший вариант – повернуть ватрушку, чтобы избежать столкновения, или даже перевернуть ее – все лучше, чем сломать руку или ногу.