

## Десять правил катания на «ватрушке»



Тюбинг стремительно завоевывает популярность, легкие, удобные, яркие надувные санки привлекают любителей зимнего отдыха. Ни для кого не секрет, что скорость, которую могут развивать надувные санки, очень велика. Экстрима добавляет и то, что тюбинг не оборудован тормозом, да и управлять им практически нереально. Чтобы избежать травм и прочих неприятностей рекомендуем придерживаться правил безопасного катания.

40 км в час — именно такую скорость развивает тюбинг при катании с горы. Любое препятствие на горе станет чрезвычайно опасным.

**1. Прежде чем скатиться с горы или толкнуть ватрушку с ребёнком, не поленитесь — пройдите склон пешком.** Визуального осмотра недостаточно, поскольку сверху вы не сможете адекватно оценить имеющиеся рытвины и ухабы — они сольются в одну снежную картину. Между тем, затормозить не получится, при этом ватрушка ещё и вращается. Особенно опасно, если на пути катающегося встретится препятствие в виде дерева. Известны случаи, когда катающиеся получали тяжёлые черепно-мозговые травмы, в т. ч. несовместимые с жизнью, при ударе о деревья. Поэтому катайтесь на специально оборудованных трассах.

**2. Следует выбирать только специально оборудованные трассы или горки.** При этом, если выбирается ледяное, а не снежное покрытие, то тюбинг должен иметь пластиковое дно. Правда, по снегу такая модель будет скользить хуже. На безопасной трассе в обязательном порядке имеются бортики, которые не позволят тюбингу вылететь за пределы зоны катания. Если же вы выбрали для катания трассу неподготовленную, обязательно исследуйте ее на пригодность. Рекомендуемый уклон горы — не более 20 градусов, в противном случае разгон тюбинга будет слишком сильным. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения, не должно быть деревьев, кустов, столбов и других препятствий, в которые можно врезаться на большой скорости. Учтите, что «ватрушкой» управлять почти невозможно, к тому же она имеет свойство крутиться вокруг своей оси и есть вероятность, что Вы вообще не будете видеть, куда едете. Большую опасность для катающихся на тюбингах представляют трамплины, даже на первый взгляд небольшие — из-за небольшого веса в полете тюбинг легко может перевернуться.

**3. Используйте тюбинги, подходящие по размеру.** В тюбинге должно быть комфортно сидеть, расстояние от земли до ног должно быть около 10 см. Обращайте внимание на такую характеристику, как максимальный допустимый вес, и не превышайте его. 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.

**4. Не спускайтесь «паровозиком»,** не связывайте тюбинги друг с другом. Если одна из «ватрушек» перевернется, остальные поступят точно таким же образом. В такой «куче» вам вряд ли удастся избежать травм.

**5. Опасно кататься на санках вдвоем, вместе с детьми.** Детям лучше кататься отдельно на тюбинге, подходящем по размеру. В противном случае Вам придется держать одной рукой ребенка, а другой — «ватрушку». При внештатной ситуации вы оба рискуете вылететь. Ребенок в данном случае рискует сильнее, т.к. плотная посадка у него отсутствует. Если очень хочется кататься вдвоем, лучше использовать двухместные тюбинги.

**6. Следите, чтобы на вашем пути не было других катающихся.** Сами не задерживайтесь внизу склона после остановки и сразу отходите в сторону. Ни в коем случае не пытайтесь подниматься обратно по склону, где катаются люди.

**7. Запрещено привязывать сноутюбы к транспортным средствам:** снегоходам, автомобилям. Трос стандартной «ватрушки» не предназначен для такой нагрузки, а это значит, что он может лопнуть. Кроме того, водитель может разогнаться до действительно высокой скорости, на которой любая кочка на земле может оказаться фатальной для сидящего на тюбинге. При повороте «ватрушку» может занести и она рискует оказаться под колесами автомобиля или перевернуться. Если уж Вы все же решили поразвлечься подобным образом, не превышайте скорость в 30 км/ч, катайтесь по прямой траектории. А уж детей развлекать подобным образом не рекомендуется ни в коем случае!

**8. Катайтесь только сидя.** Лежа на животе, на коленях и других позах катание опасно. В подобных позах Вы едва ли сможете крепко держаться за ручки тюбинга, что может привести к падению. Помните, что торможение руками, ногами и вообще касание земли на скорости — недопустимо.

**9. Не катайтесь в состоянии алкогольного опьянения!**

**10. Перед каждым катанием проверяйте состояние ватрушки.** Между камерой и чехлом не должно быть мусора, льда и других посторонних предметов. Камера должна быть хорошо накачена и не деформирована. Проверьте швы и места крепления ручек к чехлу на прочность.

Тюбинг — прекрасное зимнее развлечение, если подходить к нему с головой и не пренебрегать вышеуказанными правилами. Стоит помнить, что все они так или иначе «написаны кровью». Если Вы не хотите пополнить печальную статистику и стать пациентом травмпункта, не стоит забывать о безопасности, особенно если катаетесь с детьми.