

Безопасность при катании на тубингах – в фокусе каждого из нас!

8-9 января 2026 года в горно-химическом колледже проведены тематические часы о правилах безопасного поведения в зимний период. Педагоги напомнили родителям и учащимся: в связи с участвовавшими травмами при катании на тубингах важно соблюдать правила безопасности.



Что такое тубинг?

Непривычный термин походит от английского слова «труба» и означает катание на надувных санках по снегу или воде. Их еще ласково называют ватрушками. Тубинг - это отличное развлечение, как зимой, так и летом, предусмотрены даже модели на несколько человек. Специальное покрытие уменьшает трение во время скольжения и задает огромную скорость. **Признанные плюсы санок тубинг:**

- камера смягчает удары при спуске;
- ручки гарантируют безопасность;
- тащить в гору тюбы легче, чем железные салазки;
- детали крепятся нитками, а не клеем.

Опасность катания на тубингах!

При всех своих плюсах тубинг имеет и отрицательные стороны, которые тоже стоит учитывать. Хотя производители заверяют о безопасности новых моделей, проблемы с ними возникают, и таких несколько:



1. Слишком большая скорость спуска.
2. Отсутствие тормозов.
3. Невозможно управлять средством.

Чем выше скорость, тем больше сила удара при столкновении. Если горка высокая, а наездник – тяжелый, риск травмы увеличивается в несколько раз. Врачи рекомендуют использовать детские тюбы на невысоких горках, без препятствий, которые легко вышвыривают с трассы. А еще советуют научить ребенка правильно падать, лучше всего это умение преподадут в спортивных секциях дзюдо или самбо.

Чтобы свести к минимуму получение травмы при катании на тубинге, надо придерживаться таких правил:

1. Использовать тюбы только на предназначенных для них трассах.
2. Не кататься толпой на санках, предназначенных для одного человека.
3. Выбирать не крутые горки, идеальный спуск – с уклоном до 20 градусов.
4. Не привязывать трос тубингов к машине или мотоциклу, чтобы покататься.

Катание на тубинге это один из самых **ТРАВМООПАСНЫХ** видов отдыха!!!

1.Тубинги способны **РАЗВИВАТЬ БОЛЬШУЮ СКОРОСТЬ и ЗАКРУЧИВАТЬСЯ ВОКРУГ СВОЕЙ ОСИ ВО ВРЕМЯ СПУСКА!!!**

Как только скорость движения возрастает, ватрушка становится довольно опасной: разгоняются ватрушки молниеносно, и скорость развивают выше, чем санки или снегокат на аналогичном склоне, а спрыгнуть с ватрушки на скорости невозможно. При закручивании тюбинга, человек в нем сидящий перестанет ориентироваться в пространстве.

2. Тюбинги **АБСОЛЮТНО НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ и НЕ ОБОРУДОВАНЫ ТОРМОЗНЫМ УСТРОЙСТВОМ!!! ЛЕТАЩИЙ НА ВЫСОКОЙ СКОРОСТИ, БЕЗ ВОЗМОЖНОСТИ ЗАТОРМОЗИТЬ ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК ПОДОБЕН АВТОМОБИЛЮ, С ОТКАЗАВШИМИ ТОРМОЗАМИ!!!!**
3. На тюбингах **НЕЛЬЗЯ** кататься с горок с трамплинами при приземлении ватрушка сильно пружинит, можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника.
4. **НЕЛЬЗЯ ПРИКРЕПЛЯТЬ ТЮБИНГИ ДРУГ К ДРУГУ ВЕРЁВКОЙ**, они могут перевернуться, **В ВЕРЁВКЕ МОЖЕТ ЗАСТРЯТЬ КАКАЯ-ЛИБО ЧАСТЬ ТЕЛА.**
5. **ОПАСНО САДИТЬСЯ НА ТЮБИНГ ВДВОЁМ И БОЛЕЕ**, из него можно вылететь.

Правила безопасности при катании на тюбинге

1. Кататься только на специально подготовленных трассах со снежной поверхностью.
2. Склон для катания должен быть с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Не следует кататься на тюбингах по склонам, поросшим деревьями.
3. Нельзя кататься с горок с трамплинами при приземлении она сильно пружинит.
4. Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите, нет ли там ее на ям, бугров, торчащих кустов, камней, ограждений, и всего того, что может представлять опасность для жизни и здоровья.
5. **СТРОГО СОБЛЮДАТЬ ДИСТАНЦИЮ** между спусками по склону. **НАЧИНАТЬ ДВИЖЕНИЕ НА ТЮБИНГЕ СВЕРХУ РАЗРЕШАЕТСЯ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ПРЕДЫДУЩИЙ ПОСЕТИТЕЛЬ НА ТЮБИНГЕ ЗАКОНЧИЛ СПУСК!!!**
6. Кататься на санках-ватрушках следует сидя. Не пытайтесь кататься на тюбинге стоя или прыгая, как на батуте.
7. Нельзя кататься на тюбинге вдвоем с ребенком: невозможно контролировать ситуацию, когда одной рукой приходится держать ребенка, а другой тюбинг.
8. Никогда не привязывайте надувные санки к транспортным средствам.

Какие травмы чаще всего получают при катании на тюбинге?

Когда человек теряет ориентир, у него нарушается координация и возникают высокоамплитудные движения в суставах. Отсюда травмы верхних конечностей и шейные миозиты, когда происходит резкий рывок головы, кроме того, можно получить перелом позвоночника.

Еще варианты травм - это сотрясения мозга, переломы конечностей, перелом костей таза, причем такой, что порой требует оперативного лечения. Наиболее частые травмы, которые получают на ватрушках, требуют госпитализации.

НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ СЕБЯ ОПАСНОСТИ

Если соблюдать правила пользования, катание на тюбингах будет безопасным. Защищая от ударов об землю, изделие не может защитить владельца при столкновениях, поэтому надо объяснить ребенку, что делать нельзя. **Запрещено:**

1. Кататься на тюбингах в одной компании с владельцами железных санок
2. Съезжать с горки «паровозиком», сцепив несколько тобоганов сразу.
3. Отпускать во время спуска ручки.
4. Кататься стоя или лежа.
5. Садиться компанией в санки, рассчитанные на одного.
6. Тормозить ногами при спуске.
7. Съезжать с обледенелых склонов или трамплинов.

**Уважаемые родители!
Не оставляйте детей одних без присмотра!
Соблюдайте несложные правила катания с горок
и вы обезопасите себя и окружающих от возможных травм
и повреждений.**