



Уже который год медики и другие специалисты бьют тревогу по поводу травмирования во время катания с горок. Этой зимой уже более 200 детей получили травмы: от легких – ссадин и ушибов мягких тканей – до переломов костей и травм головы.

Одним из наиболее опасных средств развлечения зимой является тубинг:

- развивает скорость до 50 км/ч, это значительно больше, чем санки и ледянки;
- абсолютно неуправляем — нет четкой, предсказуемой траектории движения: ни полозьями, как у санок, ни положением тела, как при катании на ледянке, ничем подобным на ватрушку повлиять невозможно;
- центр тяжести катающегося поднят высоко, поэтому легко вылететь или перекувырнуться — человек уже сидит, как в катапульте и достаточно даже незначительного препятствия, чтобы «запустить» ее в действие;
- может резко развернуться или закрутиться — так как сама ватрушка весит мало, то сидящий человек для баланса должен сидеть ровно посередине, а это невозможно в реальных условиях;
- плохо амортизирует при столкновении — ватрушку обычно накачивают очень плотно, поэтому она не гасит удар и не защищает катающегося, а наоборот, как пружина, усиливает столкновение;
- не имеет тормозов — никакие части тела не могут остановить тубинг, он тормозит только когда остановится сам или наедет на препятствие.

Если хочется кататься именно на тубинге, и не получить травму, нужно соблюдать простые правила. Во-первых, кататься следует на специально оборудованных трассах. Специально подготовленные для тубинга трассы имеют уклон не более 20%, на них нет ям и трамплинов.

Необходимо обязательно убедиться, что в конце спуска нет препятствий.

Использовать защитные средства (налокотники, наколенники, шлемы).

Запрещается: - запрыгивать на тубинг с разбегу, на ходу, боком — можно вылететь уже на старте или приземлиться мимо ватрушки;

- лечь на живот — вы не сможете крепко держаться за ручки и хоть как-то сгруппироваться в случае падения;

- тормозить ногами и руками, касание земли любой частью тела недопустимо и опасно;

- запрокидывать голову назад, чтобы не повредить при развороте или ударе шейные позвонки;

- кататься на одноместной ватрушке вдвоем: вы не сможете обеспечить безопасность ребенка, удерживая его одной рукой;

- привязывать ватрушку к снегоходам и другим средствам передвижения, связывать паровозиком — чем больше рук, ног и тяжелых предметов рядом, тем больше повреждений при «ватрушечном» ДТП.

Родители должны объяснить детям правила безопасного поведения на горках и сопровождать их. От катания можно и не отказываться – главное соблюдать правила безопасности, которые помогут свести риск травматизма к минимуму!