КАТАНИЕ НА ТЮБИНГЕ

Тюбинги (называемые также «ватрушки», «плюшки», «тюбы») представляют собой снежные санки в виде пластиковой оболочки со вставленной внутрь надувной камерой, которые нужны для катания с горок по снежной, снежно-ледяной или ледяной поверхности. Для удобства чехол снабжён ручками для удержания седока в процессе скольжения и транспортировки. Специальное покрытие минимизирует трение с поверхностью при скольжении, что позволяет развивать большую скорость на склонах с маленьким уклоном. Сама камера смягчает удары при падении или столкновении, что, несмотря на большую скорость, снижает возможность травмы до минимума.

Тюбинг способен развить большую скорость и в этот момент становится практически неуправляемым. При закручивании тюбинга сидящий в нем человек перестанет ориентироваться в пространстве. Именно поэтому тюб признан одним из самых травмоопасных зимних развлечений.

Чтобы подобное времяпровождение приносило только положительные эмоции, необходимо соблюдать ряд правил.

Выбор тюбинга

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

Для удобства подбора 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 110см, 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;
- для людей, ростом до двух метров и весом до 150 кг, подойдет тюбинг с диаметром в 125 см, на такой ватрушке допускается катание вдвоем.

Реже на рынке можно найти предложения для потребителей, чей рост составляет более двух метров. В этом случае тюбинг должен иметь диаметр в 1,5 м. Однако по весу существует строгое ограничение – вне зависимости от роста человека, его вес не может быть больше 150 кг.

Выбор трассы

Для безопасного катания на ватрушках 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. Помимо этого, на горках и трассах должен быть человек, отвечающий за безопасность спуска, в том числе, и за соблюдение интервалов спуска людей.

В случае если нет возможности выбраться на специально оборудованную трассу, а покататься хочется, то можно выбрать подходящее место, удовлетворяющее основным требованиям, а именно:

- на трассе не должно быть резких поворотов, сильных склонов (больше 20 градусов);
- поверхность трассы или горки должна быть максимально гладкой – без ям, кустарников, деревьев и мусора;
- покрытие трассы или горки должно быть снежным, а не ледяным. В противном случае, скорость ватрушки сильно увеличивается, а его управляемость заметно снижается;
- по окончании трассы или склона должно быть достаточно места, чтобы затормозить или сойти с пути движения других санок.

Запрещается:

- кататься стоя, лёжа, стараться выпрыгнуть из ватрушки во время движения;
- производить спуск с трамплинов, обледенелых или бесснежных участков склона;
- разбегаться перед спуском;
- связывать между собой несколько тюбов;
- привязывать ватрушки к автомобилям, снегоходам и другим транспортным средствам;

- если тюб одноместный, то использовать его должен один человек, а не несколько, так как это приведёт к перегрузу, что может быть чревато;
- кататься на тюбинге вдвоем с ребенком: невозможно контролировать ситуацию, когда одной рукой приходится держать ребенка, а другой тюбинг;
- кататься на «ватрушке» в состоянии алкогольного опьянения.

Правила катания на тюбинге

- Во время скольжения голова должна быть наклонена немного вперёд, а ноги не должны касаться земли.
- Руками нужно крепко держаться за ручки, чтобы не вылететь из тюба. Надувные «ватрушки» диаметром меньше 115 см должны иметь две ручки, на остальных от четырёх до шести. Это нужно для того, чтобы удобнее за них держаться в зависимости от выбранной позы.
- Выбирать тюб нужно под конкретного человека, его параметры и габариты. Слишком большие или слишком маленькие тюбы с неудобным сиденьем способны увеличить риск получения травмы.
- Во время торможения нельзя использовать руки и ноги, лучше попытаться повернуть ватрушку, чтобы избежать столкновения или перевернуть её, чтобы не сломать конечности.
- Строго соблюдать дистанцию между спусками по склону. Начинать движение сверху только тогда, когда предыдущий катившийся на тюбинге закончил спуск.
- Если вы накачивали или подкачивали ватрушку на холоде, то внося её в теплое помещение или в салон автомобиля, рекомендуется выпустить часть воздуха из камеры. Если ватрушка была сильно надута холодным воздухом, то в тепле воздух начнет расширяться и камера может лопнуть.

Катание детей должно проходить под строгим контролем взрослых. Родители должны объяснить детям правила поведения на горке, их не стоит отпускать кататься одних.

При соблюдении этих правил безопасности катание на тюбинге станет веселым и полезным занятием на зимней прогулке и принесет только положительные эмоции.

По материалам сайта МЧС России и https://sport-motivacia.ru/