

Тюбинг – травмоопасное развлечение!

В Беларуси с начала зимнего сезона 2025/2026 года зарегистрировано **более 200 травм** от катания на тюбингах, ледянках и санках, среди пострадавших - **значительное число детей**, многие из которых были доставлены в специализированные центры неврологии и нейрохирургии, травматологии и ортопедии из-за серьезных повреждений.

Министерство здравоохранения Беларуси бьет тревогу, подчеркивая высокую скорость и неуправляемость тюбингов, что часто приводит к тяжелым последствиям, включая переломы, ушибы, черепно-мозговые травмы, и призывает к усиленному надзору за детьми.

Большинство травм на тюбингах (или как их называют - «ватрушках») происходит из-за несоблюдения правил безопасности.

Что нужно знать, выбирая тюбинг, и как правильно на нем кататься.

При выборе тюбинга необходимо учесть нагрузку и определить его размеры.

Рекомендуется следующий диаметр тюбинга:

для детей до 5 лет – 50 – 80 см;

для детей ростом до 140 см – 95 – 100 см;

для взрослых ростом до 175 см – 110 – 115 см;

для взрослых выше 175 см – 120 – 150 см.

Чем больше вес человека, который будет на нем кататься, тем больше должен быть размер ватрушки. В инструкции к тюбингу обычно указан разрешенный вес, который для безопасного использования превышать нельзя.

Обращайте внимание на материал чехла. Он бывает из плащевой ткани и прорезиненный. Функция чехла — держать и защищать камеру, чтобы она не раздулась и не лопнула, поэтому прорезиненный вариант надежнее, а еще морозоустойчивее. Внизу ватрушки ткань должна быть толще, чем сверху.

Важно! Тюбинг — это неуправляемый скользящий снаряд без руля и тормозов. Предсказать траекторию его движения невозможно: в процессе движения он способен вращаться на 360 градусов, мчась с большой высоты, тюбинг может развить скорость свыше 50 км/час и, летящего на большой скорости, без возможности затормозить человека на «ватрушке» можно сравнить с автомобилем, у которого отказали тормоза.

Поэтому безопаснее всего кататься на специальной трассе. При ее строительстве учитывается скорость, которую может развить тюбинг: на спуске должен быть контруклон, чтобы «ватрушка» повернула и затормозила, а по всему ходу трассы профилируется полотно, чтобы сделать движение направленным.

Если вы решили кататься с необорудованного склона, внимательно осмотрите его и окрестности. Гора должна быть с небольшим уклоном (до 20 градусов), а финишная зона — пологой и широкой, чтобы тюбинг за счет силы трения мог плавно снизить скорость. По ходу движения и на спуске не должно быть препятствий: заборов, столбов, деревьев, чтобы случайно с ними не столкнуться. Не катайтесь с берега водоема - так легко выкатиться на лед и

провалиться в воду, даже если лед кажется прочным. Избегайте автомобильной дороги рядом, чтобы случайно на нее не вылететь.

Запретить кататься на тюбингах невозможно.

Поэтому напоминаем о правилах, **которые важно соблюдать во время катания на тюбинге:**

не тормозите ногами (из-за большой скорости их можно травмировать);

не катайтесь компанией, друг за другом. Дождитесь, пока человек уйдет с трассы, и только потом начинайте движение. Иначе возможны столкновения и травмы;

по окончании спуска старайтесь максимально быстро покинуть зону катания;

используйте защитные шлемы (подойдут любые — велосипедные, для роликовых коньков). Особенно важно надевать их детям.

Еще одно очень важное правило безопасного катания - контроль со стороны взрослых.

Будьте внимательны и осторожны! Научите детей правилам поведения, позволяющим избежать опасности получения травм!

И самое главное - не оставляйте детей одних, без присмотра!

Заведующий отделом общественного здоровья
Брестского областного ЦГЭиОЗ

Е.Н. Тищенко