



Государственное учреждение
«Центр гигиены и эпидемиологии Ленинского
района г. Минска»

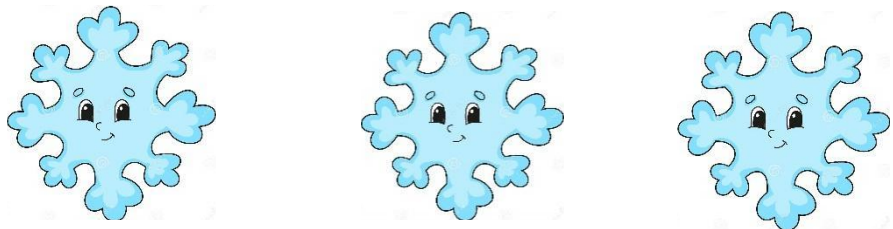
ПАМЯТКА Осторожно: тюбинг!



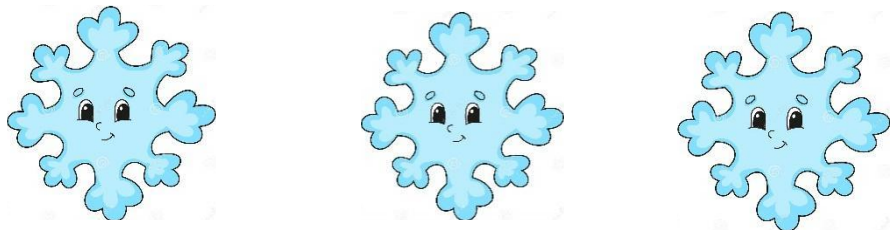
Подготовил: Товстан О.О. - заведующий отделением гигиены детей и подростков –
врач-гигиенист санитарно-эпидемиологического отдела ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии
Ленинского района г. Минска», тираж 200 экз.

2023г.

Зима – это время забав и веселых игр. Катание с горок — всеми любимое зимнее развлечение. Для того, чтобы отдых был не только приятным, но и безопасным, стоит задуматься о выборе как горок, так и средств для катания.



Катание на тюбинге является наиболее популярным видом зимнего спорта среди детей и взрослых. Причина этого в том, что надувные “лепешки” обладают следующими преимуществами перед обычными санками и ледянками: высокая скорость и мягкость при катании, небольшой вес, яркий и красочный внешний вид и небольшой объем в спущенном состоянии, что делает их удобным для хранения.



Однако при всех имеющихся преимуществах тюбинга, необходимо учитывать тот факт, что “ватрушки” в отличие от санок и ледянок, более травмоопасны. Они не оборудованы тормозным устройством и поэтому абсолютно неуправляемы, что может привести к трагедии во время катания с крутых гор на большой

скорости. Поэтому кататься на тюбингах разрешается только в специально отведенных местах.

Немного сдутый тюбинг — залог безопасности.

При катании на тюбинге, санках следует строго соблюдать 5 нельзя:

1. Нельзя спускаться с горки, если впереди имеются препятствия. Например, растут деревья, стоит столб, ходят дети, лежат камни и т. п;
2. Нельзя скреплять “ватрушки”, сани между собой, привязывать их к машине или снегоходу;
3. Нельзя кататься втроем или большим количеством людей;
4. Нельзя начинать спускаться до того, пока катающиеся впереди люди не скатились с горки полностью;
5. Нельзя кататься на тюбинге, санках стоя или лежать на них при спуске, прыгать или пытаться привстать.



Чтобы сделать катание приятным и безопасным, ребенок должен придерживаться следующих правил:

- Кататься только в строго отведенном для этого месте.
- Перед спуском с горки проверять, что на пути нет людей, а впереди – деревьев.
- Спуск должен быть плавным – без препятствий и трамплинов.

- В процессе катания ребенок должен держаться за специальные ремни, ручки, расположенные по бокам тюбинга, саней.