

## **Риск травмирования при катании на горках, тюбингах, аргамаках**

Травмы из-за катания на тюбинге уже несколько лет возглавляют статистику зимней детской травмы как по количеству обращений, так и по тяжести. Тюбинг или «ватрушка» — гораздо травматичнее, чем ледянки. Они развивают огромную скорость, сравнимую с лыжами и сноубордами, но, в отличие от последних, совершенно неуправляемы. Дело в том, что тюбинги, в отличие от санок, разгоняются до 40-50 км/ч. Ватрушку или тюбинг может легко занести в дерево, в забор, фонарный столб или даже под колеса автомобиля (если пренебрегли правилами безопасности и катались на нелегальных склонах и горках). Без тормозов надувные сани закручиваются вокруг своей оси, переворачиваются, врезаются в препятствия, подпрыгивают на неровностях и вылетают за пределы трассы. Основные диагнозы: черепно-мозговая травма, переломы позвоночника, повреждения внутренних органов.

### **Что делать**

- 1) 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.
- 2) Не следует перегружать тюбинг. В характеристиках каждой модели указан максимально допустимый для нее вес.
- 3) Кататься на надувных санках рекомендуется на склонах с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Также не следует кататься на тюбингах по склонам, поросшим деревьями.
- 4) Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите ее на предмет наличия ям, бугров, торчащих кустов, камней. Они могут повредить надувные сани, проколов или разрезав их. Также не стоит кататься на надувных санках по песку или щебню.
- 5) Тюбинг развивает большую скорость, поэтому на склоне обращайте внимание на других катающихся. Перед началом спуска убедитесь, что перед вами нет никого из катающихся, особенно детей.
- 6) Не стоит кататься на тюбинге в состоянии алкогольного опьянения.
- 7) Кататься на «ватрушках» следует сидя. Не пытайтесь прыгать на ней как на батуте.
- 8) Для предотвращения потемнения оболочки и сохранения первоначального внешнего вида, рекомендуем хранить санки-ватрушки, сдув и вынув из оболочки камеру и положив её в отдельный полиэтиленовый пакет.
- 9) Не привязывайте надувные санки к транспортным средствам: снежокатам, снегоходам, квадроциклам, автомобилям и т.д.

Соблюдайте эти правила, и Вы обезопасите себя и окружающих от возможных травм и повреждений.

**Куда позвонить:**

Если Вы стали очевидцем несчастного случая или сами попали в аналогичную ситуацию, и существует возможность сообщить о происшествии, срочно обращайтесь за помощью в Единую диспетчерскую службу «112»