|  |
| --- |
| **Памятка****Тюбинг. Катание на тюбе.** |
| **Тюб** – это приспособление для катания (надувные сани в виде круга) – «ватрушка», «таблетка», «круг».**Тюбинг** (англ. tubing) - **катание на тюбе** (на «ватрушке»).**Тюбинг** - один из самых травмоопасных видов отдыха.**Особенности тюбов:*** способны развивать большую скорость, закручиваясь вокруг своей оси во время спуска;
* не оборудованы тормозным устройство.
 | http://www.100book.ru/b2290676.jpg |
| **Кататься на тюбе** **рекомендуется:*** только на специально подготовленных трассах со снежной поверхностью с уклоном не более 20 градусов с достаточной площадью для торможения (для торможения необходимо отклониться назад);
* кататься, только сидя;
* начинать движение сверху только тогда, когда впереди на пути никого нет;
* прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотреть, нет ли на пути ям, бугров, торчащих кустов, камней, ограждений.

**Кататься на тюбе не рекомендуется**:* по склонам, поросшим деревьями;
* с горок с трамплинами;
* на одном тюбе вдвоем с ребенком;

**Представляет опасность:**привязка надувных санок к транспортным средствам.**Важно:****не оставлять детей одних без присмотра!** |
| При катании на тюбе теряется ориентир, нарушается координация и возникают высокоамплитудные движения в суставах. Отсюда: травмы верхних конечностей и шейные миозиты, переломы позвоночника, переломы конечностей, костей таза; сотрясения мозга.**Соблюдение несложных правил катания с горок обезопасит себя и окружающих от возможных травм и повреждений.** Специалист по охране труда  Рахманова Д.С. |