|  |  |
| --- | --- |
| **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. | |