

КАК И НА ЧЕМ БЕЗОПАСНО КАТАТЬСЯ С ГОРКИ



Горку нужно выбирать покатую, без трамплинов, вдали от дорог, столбов, деревьев и иных искусственных или естественных препятствий.

Перед тем, как выйти на горку, рекомендуется использовать надежное защитное снаряжение:

наколенники, налокотники, шлем.

Обувь должна быть прочной и без высокого каблука.



Садиться на санки, тюбинги или ледянки нужно как на стул, откидываясь назад и согнув ноги в коленях.

Нельзя прыгать на снаряды с разбегу, лежать и стоять на них, а также кататься друг за другом или друг на друге.



ОСТОРОЖНО! ТЮБИНГ

ТЮБИНГ ПОЛЬЗУЕТСЯ ОГРОМНОЙ ПОПУЛЯРНОСТЬЮ КАК У ДЕТЕЙ, ТАК И У ВЗРОСЛЫХ. МЯГКИЕ, КРУТАЯ САНКИ КАЖУТСЯ АБСОЛЮТНО БЕЗОБИДНЫМИ, НО НА САМОМ ДЕЛЕ ТЮБИНГ – САМЫЙ ОПАСНЫЙ И НЕПРЕДСКАЗУЕМЫЙ ВИД ЗИМНЕГО ОТДЫХА.

При спуске с горы на надувных санках (тюбах, сноутюбах) риск получить тяжёлую травму значительно выше, чем при катании на обычных санках. Это связано с тем, что надувные санки могут развивать очень большую скорость за счёт специального покрытия. Кроме этого у них нет тормозов и они лёгкие и практически неуправляемы, а во время спуска могут вращаться вокруг своей оси.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ

 Катайтесь на специально оборудованных трассах для тюбинга. Если их нет, то угол спуска с горы должен быть не более 20°, и на пути не должно быть кустов, деревьев, ям, бугров. Внизу должно быть достаточно места для торможения, и не должно быть водоёмов, дорог, лыжных трасс. Большую опасность представляют трамплины, даже самые маленькие — из-за небольшого веса надувные санки в полете легко переворачиваются.

 Не перегружайте тюбы. Прочитайте инструкцию, где указан максимально допустимый вес. Выбирайте надувные санки по размеру. Расстояние от ног до земли должно быть около 10 см.

 Катайтесь только по одному. Не сажайте с собой детей, так как невозможно одной рукой управлять, а другой держать ребёнка. Причём у ребёнка риск вылететь выше, чем у взрослого.

 Перед катанием проверьте состояние тюба. Между камерой и чехлом не должно быть мусора, льда и других посторонних предметов. Камера должна быть хорошо накачена и не деформирована. Проверьте швы и места крепления ручек к чехлу на прочность.

 Не привязывайте надувные санки к автомобилю или снегоходу, не соединяйте их друг с другом «паровозиком».

 Во время спуска держитесь за ручки и не пытайтесь тормозить ногами или руками. Катайтесь только сидя!

 Не катайтесь в состоянии алкогольного опьянения. Даже при лёгкой степени опьянения очень сложно оценить степень риска. Горка кажется невысокой, скорость небольшой, а люди на склоне и внизу очень далеко.

 Перед спуском убедитесь, что трасса абсолютно свободна. Минимальная дистанция между надувными санками – 50 метров. По окончании спуска следует сразу же уйти из зоны катания,

