

## Правила безопасности на тюбинг трассах

Тюбинг на горке является практически неуправляемым, вращается при движении и развивает очень высокую скорость. Поэтому правила стоит знать и соблюдать во имя здоровья себя и своих родных:

- Перед катанием проверить целостность тюба – её дна, швов, ручек, внутренней камеры.
- Необходимо кататься только в отведенном для этого месте, и перед спуском с горки проверять, что на пути нет людей.
- Спуск можно начинать только при отсутствии других людей в зоне катания.
- Не следует перегружать ватрушку. Опасно садиться на ватрушку нескольким людям сразу – так можно из нее вылететь.
- Разрешается съезд ребенка до 6 лет с одним взрослым на одном тюбинге большого диаметра и соответствующей нагрузки.
- Кататься следует сидя, не пытайтесь лежать, вставать или прыгать, как на батуте.
- Запрещено привязывать сноутюбы к транспортным средствам: снегоходам, автомобилям и т.д.
- Не стоит кататься на тюбинге в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения – человек не способен оценить свои силы и возможности. Склон может показаться ровным и безлюдным - все это может привести к трагедии.
- Естественно, надо крепко держаться за ручки тюбинга. Не делать резких движений корпусом во время спуска, сидеть на ватрушке таким образом, чтобы ноги были прямые и не касались снега. Если ноги касаются снега, следует выбрать ватрушку большего размера.
- Запрещено также при спуске тормозить ногами, руками, различными предметами, пользоваться мобильным телефоном, брать с собой животных, пить-курить-есть.
- Нельзя разбегаться перед спуском и спрыгивать с тюбинга во время его движения.
- В случае падения или остановки стоит как можно быстрее освободить проезжую часть, вставать только после полной остановки тюбинга, не стоять на выкате ватрушек со склона и по ходу движения ватрушек, по окончании движения незамедлительно встать и покинуть зону выката вместе со своей ватрушкой в направлении подъема.
- Необходимо предложить и оказать первую помощь в случае любого несчастного случая.
- Нельзя отпускать детей кататься одних. Дети до 12 лет могут кататься только под присмотром родителей или ответственных взрослых.