ПАМЯТКА
по правилам катания на тюбингах («ватрушках»)

Следователи Нижегородской области проводят проверку после смерти 26-летней жительницы города Павлово. В первый день нового года в одном из оврагов у города она каталась на тюбинге (ватрушке), выпала из него и ударилась головой.

Женщину госпитализировали, но врачи спасти ее не смогли. Место, где каталась погибшая, не оборудовано для спуска и катания на ватрушках, говорится в сообщении регионального управления СК РФ.

С начала года это уже не первый случай, когда люди во время катания на ватрушках получали травмы, в том числе и смертельные.

В Уфе пенсионер с 7-летней внучкой катались на тюбинге и врезались в дерево. Мужчина погиб, девочка госпитализирована с травмами различной степени тяжести.

Всего же с начала 2020 года только в этом городе девять любителей катания с горок получили травмы, сообщает ГТРК "Башкортостан".

В Омске 5 января 45-летняя женщина решила покататься на надувных санках по лыжероллерной трассе, врезалась в бетонный столб и получила серьезную черепно-мозговую травму.

Ее доставили в больницу, но спасти не смогли: 6 января женщина скончалась.

В Приморье 4 января маленькая девочка съехала на ватрушке с горы, врезалась в дерево и погибла на месте.

Катание на тюбинге ("ватрушке») – это отдых, который одинаково подходит взрослым и детям. Но, к сожалению, катание на тюбинге – это один и из самых травмоопасных видов отдыха. В отличие от санок «ватрушки» способны развивать большую скорость и даже закручиваться вокруг своей оси во время спуска. При этом они абсолютно неуправляемы и не оборудованы тормозным устройством. Потому кататься на тюбингах можно только на специально подготовленных трассах.

Поэтому, чтобы сделать свой отдых приятным, а спуск на «ватрушках» безопасным, необходимо выполнять простые требования:

- Кататься на «ватрушках» можно только на специально подготовленных трассах, где нет риска столкнуться с препятствиями и с другими катающимися.
- Кататься на надувных санках допускается на склонах с уклоном не больше 20 градусов. Внизу должно быть достаточно места для торможения.
- Нельзя съезжать на тюбинге по склонам, поросшим деревьями; на которых есть ямы, бугры, торчащие кусты, камни. И, конечно, не стоит кататься на надувных санках по песку или щебню.
- Перед спуском с горки и во время него следите, чтобы на вашем пути не было других катающихся.
- Нельзя прикреплять тюбинги друг к другу «паровозиком»: они могут перевернуться.
- Не привязывайте надувные санки к снегокатам, снегоходам, квадроциклам и другим транспортным средствам, и тем более, к животным.
- Опасно кататься на надувных санях вдвоем, втроем и т.д.: из «ватрушки» можно выпасть. Спасатели говорят, что взрослые часто нарушают это правило – садятся вместе с детьми. Это приводит к детским травмам.
- Не перегружайте тюбинг: в характеристиках каждой модели указан максимально допустимый для нее вес.
- Кататься на «ватрушке» нужно сидя. Не прыгайте на ней как на батуте.
- Во время катания держитесь за специальные ремни, расположенные по бокам тюбинга.

Сотрудники МЧС России советуют родителям неукоснительно соблюдать правила безопасности при катании на надувных «санках», а именно:

- Не отпускайте детей кататься одних! Помните, у ребенка притуплено чувство опасности. Для него «ватрушка» – это безопасная игрушка. Скорее всего дети непременно полезут покорять опасные склоны, будут специально сталкиваться на санках, кататься «паровозиком». А все это таит в себе опасность получить серьезные травмы при катании.

- Запомните, кататься можно только в санкционированных местах! Кататься на «ватрушках» рекомендуется на склонах с уклоном не больше 20 градусов. Спуск с горы должен иметь пологую площадку для остановки. Не следует кататься по склону, поросшему деревьями.
- Если же вы решили спуститься по неподготовленной трассе, осмотрите ее на наличие ям, бугров, торчащих кустов и камней. Последние могут серьезно повредить ватрушку, проколов или разрезав ее. Нельзя кататься по обледенелым склонам, а также по поверхности с трамплинами или другими препятствиями. Трамплины очень опасны. Сначала вы отлично разгонитесь, а потом «ватрушку» подбросит. И нет гарантий, что первой на землю опустится «ватрушка», а не вы. Запрещается кататься вблизи проезжих частей.
- Перед спуском убедитесь, что поблизости нет других катающихся, иначе ваши санки могут столкнуться.
- Нельзя сцеплять надувные санки друг с другом.
- Не надувайте санки выше нормы. В характеристиках каждой модели указан максимально допустимый для нее вес. Опасно садиться на ватрушку вдвоем. Двойная нагрузка приведёт к поднятию центра тяжести и снижению устойчивости «ватрушки». Если же вы хотите съехать вдвоём, то выберите пологий склон.
- При катании необходимо держаться за ручки. Нельзя кататься на «ватрушке» стоя или лежать на ней при спуске. Садиться в «ватрушку» нужно как на стул – откинуться назад и согнуть ноги в коленях. Нельзя прыгать на нее с разбегу.
- Категорически воспрещается привязывать «надувные санки» к машине, квадрациклу или снегоходу! Помните, эта «невинная» забава расценивается как административное правонарушение и карается штрафом. Но самое главное – это страшные последствия подобного развлечения: нередки случаи, когда люди в «ватрушке» уходили под машину или ударялись головой об дерево при маневре.
- 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.
- Не стоит кататься на тюбинге в состоянии алкогольного опьянения.

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

КАК И НА ЧЕМ БЕЗОПАСНО КАТАТЬСЯ С ГОРКИ
<20°C
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 сани, ледянки или подлянки 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.
ВАЖНО ЗНАТЬ
катания на ледянках и тюбингах входят в число самых травмоопасных видов развлечений, т.к. контролировать скорость и направление движения на спуске невозможно.
ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ОЖИВЛЕННОЙ ГОРКЕ
1. Запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
2. Не съезжать, пока не отошел в сторону предыдущий спускающийся.
3. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползать или откатываться в сторону.
4. Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.
5. Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек и пр.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
6. Избегать катания с горок с неровным ледовым покрытием.
7. При получении или по травмы немедленно оказать иную первую помощь, сообщить об этом в службу экстренного вызова 103.
8. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии немедленно прекратить катание.
ТИПИЧНЫЕ ТРАВМЫ ПРИ КАТАНИИ С ГОРКИ
растяжения и разрывы связок
повреждения тазового сустава
повреждения лучезапястного сустава
повреждения голеностопного сустава
Источник: по данным из открытых источников
© Инфографика

Как выбрать сноутюб?
Таблица размеров
Рост: до 100см
Ø85см
Рост: до 140см
Ø95см
Рост: до 175см
Ø110см
Рост: до 200см
Ø125см

ПАМЯТКА
по безопасной эксплуатации снегоходов
(рекомендации МЧС Кемеровской области – Кузбасса)

• Избегайте горок чрезмерно скользкой или поврежденной поверхности. Переместите ваш вес в сторону подъема. Никогда не разворачивайте снегоход на горке, пока не отработаете технику разворота. На ровной поверхности по возможности избегайте пересечения крутых горок.

• Для того чтобы при въезде на горку двигатель не заглох, а транспортное средство не поехало назад, используйте соответствующую передачу и сохраняйте равномерную скорость.

• Всегда визуально проверяйте препятствия на дороге, прежде чем управлять снегоходом в незнакомой местности. Никогда не пытайтесь преодолеть большие препятствия на снегоходе такие, как большие камни или упавшие деревья.

• Будьте осторожны при скольжении или заносе, тренируясь на пониженной скорости на ровной, гладкой дороге. На чрезмерно скользких поверхностях, таких как лед, двигайтесь медленно и будьте очень осторожны, чтобы сократить риск скольжение или заноса.

• Начинайте торможение за некоторое время до остановки.

• Помните, что мокрые тормоза уменьшают останавливающую способность, если необходимо, подождите некоторое время, чтобы просохли колодки.

• Всегда будьте уверены, нет ли препятствий или людей за вами, когда выполняете разворот или другие маневры.

• Никогда не превышайте установленную возможность загрузки для снегохода. Груз должен быть правильно размещен и надежно прикреплен.

• Соблюдайте возрастные рекомендации: дети до 16 лет не допускаются до управления снегоходом. Не позволяйте управлять снегоходом человеку, который не умеет эксплуатировать его в соответствии с техникой безопасности и не имеет соответствующего удостоверения на права управления снегоходом.

• Избегайте поездок на снегоходе по мощеным дорогам, включая проезжие части, тротуары, улицы и площадки для парковки автомашин.

• Если у Вас появилась необходимость в остановке (замерзло стекло шлема, руки и т.д.) не ждите остановки группы. Поднимите левую руку вверх (сигнал остановки для идущих за Вами снегоходов) и плавно остановитесь.

дорог общего пользования осуществляется с соблюдений ПДД – необходимо уступить дорогу любому транспортному средству, которое по ней движется.

•Дистанция при движении по полю или озеру 50м., при движении по лесу 10м. При движении по лесу старайтесь держать накатанного следа. При движении по полю или озеру за впереди идущими снегоходами поднимается столб снежной пыли, сместитесь на несколько метров в сторону от него, это немного повысит для Вас видимость.

• Держите скорость, передвигаясь с которой Вы чувствуете себя комфортно и безопасно.

• Для катания на снегоходах допускаются граждане, достигшие 16 лет, имеющие удостоверение на право управления снегоходом.

• При катании необходимо пользоваться защитной экипировкой.

• Необходимо соблюдать скоростной режим, исключающий наезд на препятствия, людей и столкновения с препятствиями вплоть до остановки.

• Не поддаваться на провокации других граждан для участия в гонках, столкновениях и других действиях, могущих прямо или косвенно причинить вред имуществу и гражданам.

Запрещается:

• Катание на снегоходах в нетрезвом виде или в состоянии наркотического опьянения.

• Движение по горнолыжным трассам.