

Консультация для заботливых родителей ВНИМАНИЕ: ОПАСНОСТЬ — ТЮБИНГ («ВАТРУШКА»)

Уважаемые родители!

Зима — время активного отдыха и зимних забав. Многие из вас выбирают для катания с горок тюбинги, или, как их часто называют, «ватрушки». Как инструктор по физкультуре, отвечающий за безопасность и физическое развитие ваших детей, я хочу обратить ваше внимание на серьезные риски, которые несет в себе это, казалось бы, простое развлечение.

Почему тюбинг считается одним из самых опасных видов зимнего катания?

1. Высокая скорость и неуправляемость. Тюбинг может разгоняться до 40-60 км/ч и выше. У него нет руля, тормозов и системы стабилизации. Прокрутиться вокруг своей оси или поехать задом наперед — обычное дело. Ребенок не может контролировать ни направление, ни скорость.
2. Риск вылета с трассы. Из-за своей конструкции и легкости «ватрушка» может вылететь с укатанной трассы на кочки, деревья, бордюры или на проезжую часть.
3. Травмы при столкновениях. Столкновение с другим тюбингом, деревом или препятствием на такой скорости часто приводит к тяжелым травмам: черепно-мозговые травмы, переломы позвоночника, ключицы, конечностей, ушибы внутренних органов.
4. Нельзя затормозить ногами. В санях или на ледянке ребенок может притормозить ногами. В тюбинге он сидит глубоко, ноги не достают до земли. Остановиться можно только путем падения или столкновения.
5. Риск перевернуться. Особенно при спуске лежа на животе или при попытке кататься компанией. Приземлиться на спину или шею крайне опасно.

Правила безопасности, которые НЕОБХОДИМО соблюдать, если вы все же решили кататься на тюбинге:

- ✓ Выбирайте правильный склон: Без препятствий (деревья, кусты, столбы), вдали от дорог и водоемов, с пологим выкатом в конце. Склон должен быть специально оборудован для тюбинга.
- ✓ Обязательный контроль: Ребенок до 6-7 лет должен кататься только вместе со взрослым на двухместном тюбинге, держась за ручки. Дети старше — только под постоянным присмотром взрослого, который находится у подножия горки.
- ✓ Правильная посадка: Только сидя, как в кресле, откинувшись назад. Ноги должны быть снаружи, а не поджаты. Крепко держаться за ручки.
- ✓ Одна «ватрушка» — один человек. Не садитесь «паровозиком» и не катайтесь вдвоем на одноместном тюбинге — это повышает риск переворота.
- ✓ Интервалы: Запускайте тюбинг по одному. Следующий человек начинает спуск только после того, как предыдущий полностью освободил трассу.
- ✓ Правильная экипировка: Обязательны шлем (горнолыжный или велосипедный), перчатки, прочная зимняя одежда, которая защитит от ударов и царапин.
- ✓ Проверка инвентаря: Убедитесь, что тюбинг исправен, камера надежно закреплена в чехле, нет повреждений.

Альтернативные и более безопасные варианты для детей:

- ✓ Ледянки (желательно тканевые): Легкие, медленнее, чем тюбинг. Ребенок может контролировать спуск ногами.
- ✓ Санки: Управляемые, есть возможность тормозить. Более устойчивые.
- ✓ Ватрушки с рулем: Более современный и относительно более управляемый вариант (но не отменяет необходимости шлема и правил!).

Тюбинг — это не игрушка, а спортивный инвентарь с высоким уровнем риска. Его использование требует строгого соблюдения правил и постоянного контроля со стороны взрослых.

Относитесь к зимним развлечениям с ответственностью. Здоровье и безопасность наших детей — наша общая главная ценность.