**Тюбинг: возможные риски зимней забавы.**

**(**Информация для родителей**)**



 Тюбинг (англ. tubing, от tube — труба) — катание на надувных санках (тюбах) по снегу или по воде. В разговорной речи также «ватрушка», «надувные санки», «бублики», «пончики», «тобогганы». Санки (тюб) — надувная круглая камера в чехле с усиленным дном и ручками. Чехол для камеры сделан из прочного материала, а участки, испытывающие максимальные нагрузки, дополнительно усиливаются капроновой лентой. Специальное покрытие минимизирует трение с поверхностью при скольжении, что позволяет развивать большую скорость на склонах с маленьким уклоном».

 В Беларуси катание на «ватрушках» тоже очень любят. Тюбинги легче санок, и носить их с собой удобнее. Да и цены на санки и тюбинги различаются: тюбинги дешевле. А вот вопрос безопасности остается открытым.
 Согласно мнению специалистов по эксплуатации тюбингов, сама камера смягчает удары при падении или столкновении, что, несмотря на большую скорость, снижает возможность травмы до минимума, однако у специалистов Здравоохранения на сей счёт другое, прямо противоположное мнение.

 С точки зрения медиков, катание на ватрушках является самым опасным и непредсказуемым видом зимнего отдыха. В отличие от санок они способны развивать большую скорость и даже закручиваться вокруг своей оси во время спуска. При этом они абсолютно неуправляемые и не оборудованы тормозным устройством.

 Чтобы ребенок не попал в больницу, лучше заранее усвоить правила безопасного катания. Самое главное – научиться вести себя на горе с неуправляемым «транспортным средством».

 Лыжи, как ни странно, – менее опасная вещь, потому что вы можете управлять своим телом и движением. Санки, ледянки и особенно тюбинг – более травматические варианты катания. Поверхность тюбинга гладкая и скользкая, «ватрушка» мгновенно набирает скорость, и вот тут уже начинается риск: вы несетесь на неуправляемой шине вперед, и любая неровность спуска может резко изменить траекторию вашего движения. Поэтому о катании на этом чудо-приспособлении стоит поговорить отдельно.

 Нужно все же внимательно изучить правила поведения на спуске и неукоснительно следовать указаниям инструкторов. Но это возможно только в случае, если вы пришли кататься на специальную тюбинговую трассу (кататься, кстати, следует только на ней, а не идти с тюбингом на «целину» – на неподготовленную «дикую» горку).

 А если все же вы пришли на «стихийную» горку в каком-то городском парке? В первую очередь, пройдитесь вдоль склона и посмотрите поверхность. Спуск должен быть плавным – без трамплинов и препятствий. Угол наклона спуска должен не превышать 20 градусов. Если больше – гора крутая, и тюбинг станет неуправляем. Кататься на крутой горе ребенку в одиночку нельзя, только вместе со взрослым на двухместном тюбинге. Кстати, на крутых трассах не только горнолыжникам, но и любителям ледянок и тюбингов полезно надевать шлем и горнолыжные очки.



 **Очень важно**: на всем пути, а так же там, где вы, предположительно, уже будете тормозить, не должно быть коряг, стекол, веток, камней и прочих предметов. Они могут порвать тюбинг или же вы при падении можете наткнуться на них. Идеально, если место за спуском – широкое и ровное, где вы спокойно снизите скорость и остановитесь.

 Тюбинг безопасен, если кататься на нем на средней пологости склонах, где нет препятствий. Тюбинг нужно выбирать по размеру и нельзя кататься на нем вдвоем или втроем.

 Кстати, важно покупать не дешевые «ватрушки», а настоящие тюбинги. В качественном тюбинге должна быть внутренняя «ватрушка» – это обычно настоящая огромная автомобильная камера, а уже сверху – защитный чехол, который должен быть из крепкой ПВХ-ткани.
Дешевые «ватрушки» – это обычно просто надувной круг, и он не выдержит больше 2-3 спусков.

* Садиться в одноместный тюбинг можно только по одному, а вдвоем только в двухместный (у него не две, а четыре ручки).
* Нужно обязательно держаться за ручки, ноги держать прямо (чтобы не задеть ими за склон во время спуска).
* Ни в коем случае нельзя съезжать лежа на животе.
* И важно соблюдать дистанцию: веселая толкучка внизу горки только кажется забавой, это очень опасная травматическая ситуация. Ребенок должен тут же вставать и отходить от места спуска, а тот, что съезжает следом, обязан подождать, пока трасса освободится.

***Главное, чтобы понятия «круто» и «безопасно» не конфликтовали друг с другом***

 Помнить нужно и о том, что взрослый – всегда пример для подражания. Если родитель не пристегивается в машине, если взрослые люди съезжают с гор, пренебрегая правилами, и отмахиваясь от инструктора, так же будут поступать и дети.

 **Наиболее типичные зимние травмы:** Повреждения позвоночника, сотрясения мозга, переломы конечностей (чаще ломают ноги), перелом костей таза, причем такой, что порой даже требует оперативного лечения.

 **Можно или нет вставать после падения на горке, что вообще делать?** Если родители не знают, как действовать, лучше посоветоваться с врачом. Вы вызываете «скорую» – опишите подробно, что случилось, и спросите, как лучше поступить. В каких-то случаях ребенка действительно не нужно поднимать. Лучше оставить лежать до приезда скорой – можно перенести на лавочку, подложить под него теплую одежду, чтобы не замерз. В таких ситуациях вообще опаснее всего – равнодушие: У нас все часто пускается на самотек. Ребенок дышит – ну и отлично, вставай и иди.

 ***Детский травматолог советует: всегда лучше перестраховаться и обратиться к врачу, даже если вам кажется, что травма у ребенка не опасная.***

Берегите себя и своих детей! Будьте здоровы!

Надежда Защеринская, инструктор-валеолог

Подготовлено по материалам интернет-источников.