

# Правила безопасного катания на тюбинге

Чтобы зимние развлечения не обернулись травмами после неудачных катаний на тюбингах, необходимо соблюдать правила безопасности:

1. Кататься можно только на специально подготовленных трассах со снежной поверхностью.
2. Склон для катания должен быть с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Не следует кататься на тюбингах по склонам, поросшим деревьями.
3. Нельзя кататься с горок с трамплинами, при приземлении тюбинг сильно пружинит.
4. Запрещено кататься по неподготовленной трассе, это опасно для жизни и здоровья.
5. Строго соблюдать дистанцию между спусками по склону. Начинать движение на тюбинге сверху разрешается только тогда, когда предыдущий посетитель закончил спуск.
6. Кататься следует сидя. Не пытайтесь кататься на тюбинге стоя или прыгая, как на батуте.
7. Нельзя кататься на тюбинге вдвоем с ребенком: невозможно контролировать ситуацию, когда одной рукой приходится держать ребенка, а другой тюбинг.
8. Никогда не привязывайте тюбинг к транспортным средствам.
9. Не катайтесь в состоянии алкогольного опьянения.
10. Перед каждым катанием проверяйте состояние тюбинга.

Соблюдая технику безопасности, можно избежать различных травм.

# Чего нельзя делать, катаясь на тубинге



Кататься на тубингах вместе с владельцами железных санок.



Съезжать с горки «паровозиком», сцепив несколько тубингов.



Садиться компанией на тубинг, рассчитанный на одного.



Съезжать с обледенелых склонов или трамплинов.



Отпускать ручки во время спуска.



Кататься стоя или лёжа на животе.



Тормозить ногами при спуске.