**Памятка об использовании средств защиты**

**при эксплуатации тюбингов**

В последнее время катание на тюбинге стало одним из популярнейших видов активного зимнего отдыха у взрослых и детей.

***Справочно:***

*Тюбинг - надувная круглая камера в чехле с усиленным дном и ручками. Чехол для камеры сделан из прочного материала (полиэстера, нейлона или прочной тентовой ПВХ-ткани с ударостойким и морозоустойчивым покрытием), а участки, испытывающие максимальные нагрузки, дополнительно усиливаются капроновой лентой. Специальное покрытие низа чехла позволяет развивать большую скорость даже на склонах с маленьким уклоном (до 60-90 км/час.) Верхняя часть чехла имеет шероховатости для лучшего сцепления с седоком. По бокам тюбинга есть ручки, за которые можно держаться, а в передней части - кольцо для крепления буксировочного ремня.*

*У тюбинга нет ни руля, ни тормозов, он управляется исключительно наклоном тела. На горке тюбинг является практически неуправляемым, вращается при движении и развивает очень высокую скорость.*

Однако это весьма травмоопасный вид зимнего отдыха.

В целях исключения травм и несчастных случаев при катании на тюбингах необходимо соблюдать определенные правила безопасности.

**Самое важное правило** – **при катании на тюбинге голова, копчик, колени и запястья должны быть защищены.** Для этого необходимо использовать средства защиты (**шлем**, **специальные шорты,** **наколенники** (для роликов или же приобрести специализированные для сноуборда), специальные **перчатки).**

При катании на тюбингах рекомендуется использовать средства защиты, как при катании на горных лыжах и сноуборде.

Кроме того, **при катании на тюбинге** следует знать и соблюдать следующие **меры безопасности**:

перед катанием необходимо проверить целостность тюбинга (дна, швов, ручек, внутренней камеры);

кататься только в безопасных местах: по склонам без крутых уклонов; при отсутствии препятствий (столбов, ограждений, деревьев, кустов, камней, строений и т.д.) на склоне и в непосредственной близости к нему (вдоль и внизу); при наличии достаточного для торможения места внизу склона. Такие препятствия могут повредить тюбинг и (или) при развитии скорости повлечь резкое неконтролируемое изменение траектории движения;

спуск можно начинать только при отсутствии других людей в зоне катания;

катание на одном склоне одновременно с катающимися на санках (металлических, пластмассовых, деревянных), снегокатах и с использованием другого инвентаря может привести к травмам и повреждению тюбинга;

опасно использование тюбинга одновременно несколькими людьми (садиться в тюбинг нескольким людям), так как при развитии скорости возникает опасность выпадения из тюбинга;

не следует отпускать детей кататься одних;

съезд ребенка до 6 лет рекомендуется только в сопровождении одного взрослого на одном тюбинге большого диаметра и соответствующей нагрузки;

кататься следует сидя: катание лежа, стоя или прыгая уменьшает возможность контролировать скорость и траекторию движения и создает дополнительные риски получения травм;

во время спуска необходимо крепко держаться за ручки тюбинга, не делать резких движений корпусом;

нельзя спрыгивать с тюбинга во время его движения;

катание на тюбинге в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения уменьшает возможность контролировать скорость и траекторию движения и создает дополнительные риски получения травм;

запрещается привязывать тюбинг к транспортным средствам;

при несчастном случае необходимо оказать первую помощь и в зависимости от ситуации вызвать медицинскую помощь и (или) спасателей (сотрудников МЧС).