

**ВНИМАНИЕ,
ОПАСНОСТЬ**

ТЮБИНГ



Тюбинг или ватрушка — самое опасное зимнее развлечение для детей по мнению МЧС и травматологов. Катание на тюбингах затмило популярностью санки и ледянки и столь же уверенно лидирует по количеству обращений в травмпункты.

Ватрушки для катания с горки, такие удобные и безопасные на первый взгляд, часто становятся орудием убийства, потому что:

- !** развивают скорость до 60 км/ч, это значительно больше чем санки и ледянки;
- !** абсолютно неуправляемые — нет четкой, предсказуемой траектории движения: ни полозьями, как у санок, ни положением тела, как при катании на ледянке, ничем подобным на ватрушку повлиять невозможно;
- !** центр тяжести катающегося поднят высоко, поэтому легко вылететь или перекувырнуться — человек уже сидит, как в катапульте и достаточно даже незначительного препятствия, чтобы «запустить» ее в действие;
- !** могут резко развернуться или закрутиться — так как сама ватрушка весит мало, то сидящий человек для баланса должен сидеть ровно посередине, а это невозможно в реальных условиях;
- !** плохо амортизируют при столкновении — ватрушки обычно накачивают очень плотно, поэтому они не гасят удар и не защищают катающегося, а наоборот, как пружина, усиливают столкновение;
- !** не имеют тормозов — никакие части тела не могут остановить тюбинг, он тормозит только пока не остановится сам или не наедет на препятствие.



Как кататься, чтобы обезопасить ребенка:

- ✓ садиться как на стул, обязательно попой, чтобы спина была на одном борту, а ноги на другом и постараться сесть максимально по центру;
- ✓ не запрыгивать с разбегу, на ходу, боком — можно вылететь уже на старте или приземлиться мимо ватрушки;
- ✓ ни в коем случае не ложиться на живот — вы не сможете крепко держаться за ручки и хоть как-то сгруппироваться в случае падения;
- ✓ ноги держать на весу, не менее чем в 10 см от земли;
- ✓ не тормозить ногами и руками, касание земли любой частью тела недопустимо и опасно;
- ✓ не запрокидывать голову назад, чтобы не повредить при развороте или ударе шейные позвонки;
- ✓ обязательно держаться за ручки, не пользоваться ватрушками без ручек — велик риск на скорости вылететь с ватрушки;
- ✓ нельзя кататься на одноместной ватрушке вдвоем, вы не сможете обеспечить безопасность ребенка, удерживая его одной рукой;
- ✓ не привязывать ватрушку к снегоходам и другим средствам передвижения, не связывать паровозиком — чем больше рук, ног и тяжелых предметов рядом, тем больше повреждений при «ватрушечном» ДТП;
- ✓ не скатываться, если внизу толкучка и самим быстро уходить от места спуска в сторону — можно получить удар в спину или голову.



Где кататься, чтобы ватрушка не стала родительским кошмаром:

- ✓ в идеале — только на подготовленной тубинг трассе с бортиками по краям, с достаточно длинным пологим склоном или обратной горкой для торможения;
- ✓ если катаетесь в парке — пройдите по склону пешком и посмотрите, нет ли торчащих пней, битого стекла, деревьев, выбоин, трамплинов, ведь даже небольшое препятствие опасно для ватрушки, а увидеть его сверху, да еще присыпанным снегом, невозможно;
- ✓ никаких крутых гор — наклон склона не более 20 градусов, чтобы не разогнаться до опасной скорости.



Что делать, если ребенок травмировался:

- ⊕ Постарайтесь связаться с врачом. Позвоните в скорую, опишите подробно происшествие и проконсультируйтесь, что делать дальше. Бывают случаи, когда ребенка нельзя поднимать, а нужно оставить лежать до приезда врача. Самостоятельно определить серьезность травмы не всегда возможно.
- ⊕ Если ребенку нельзя вставать и нужно ждать приезда скорой — можно подложить снизу теплую одежду или аккуратно перенести его на скамейку, чтобы не замерз.
- ⊕ Если видите, что падение серьезное, не разрешайте вставать ребенку, даже если он отдышался и готов снова идти кататься. Не отпускайте ситуацию на самотек, это опасно и не откладывайте визит к врачу.
- ⊕ Самая частая травма у «ватрушечников» — компрессионный перелом позвоночника. Выявить его может только рентген, причем свежий перелом хорошо виден только первые две недели. Позвонок сдавливается и крошится. Дальше какое-то время можно жить и не подозревать о травме, которая неизбежно приведет к осложнениям.
- ⊕ Если вы сомневаетесь, что повреждение серьезное — все равно лучше посетите травматолога. Даже если пока нет времени. Многие травмы требуют срочного вмешательства.

