

Тюбинг: как правильно кататься на «ватрушке»?

Почему опасны «ватрушки»?

- развивают большую скорость – до 60 км/ч
- неуправляемы
- закручиваются вокруг своей оси
- не имеют тормозов
- сильно подпрыгивают на трамплинах
- могут перевернуться

Как кататься?

- только оборудованные трассы с бортиками
- уклон трассы не более 20%
- в шлеме, держась за ручки
- по одному
- только дети от 6 лет под присмотром взрослых

Что нельзя делать?

- надувать камеру санок до максимума
- сажать с собой маленьких детей
- связывать ватрушки между собой
- ездить стоя или лежа на животе
- опускать ноги на снег
- привязывать санки к автомобилю, квадроциклу, снегоходу
- прыгать на санки с разбега

Тюбинг ежегодно становится причиной: растяжений, переломов конечностей, черепно-мозговых травм и компрессионных переломов позвоночника.

Голова НЕ должна быть запрокинута назад

Садимся исключительно задней точкой, чтобы спина была на одном борту, а ноги на другом

Ноги должны быть на весу, а не болтаться, цепляясь за землю

Руки должны обязательно дотягиваться до ручек «ватрушки»