



### Безопасность при катании на тубинге (ватрушке)

На смену традиционному зимнему катанию на санках уверенно идет тубинг, то есть катание с горок на надувных санках, которые называют тубами, "ватрушками" или просто тубингами. Название этого спортивного инвентаря еще до конца не устоялось, но популярностью он пользуется огромной. Возможно и катание на тубинге в городе, главное - знать места.

#### Как надо надувать тубинг правильно?

Для того чтобы накачать тубинг, нужно выполнить ряд несложных действий:

1. Чехол раскладывается на ровной поверхности, свободной от камней и острых предметов.
2. Камера вставляется в чехол ниппелем внутрь и вниз.
3. Насос присоединяется к клапану, и начинается процесс заполнения камеры воздухом. При этом камера увеличивается в размерах в несколько раз и должна полностью заполнить весь внутренний объем чехла.
4. Необходимо убедиться, что чехол плотно сидит на камере, прилегает к ней по всей поверхности без морщин. В противном случае, чехол и камера быстро изнасятся, и тубинг станет непригодным к дальнейшему использованию.
5. Отсоединяется насос, проверяется клапан: не выпускает ли воздух из камеры, и после этого надевают на клапан колпачок.

Если камеру накачать в теплом помещении, то на улице воздух сожмется, и тубинг нужно будет дополнительно подкачать. Если полностью накачанный тубинг после нахождения на холоде внести в теплое помещение, то воздух будет расширяться, и часть его необходимо будет выпустить из камеры во избежание ее разрыва.



#### Как правильно и безопасно кататься на надувных санках?

Какая-либо система управления и торможения у надувных санок отсутствует. При спуске с горы тубинги практически не поддаются управлению, но воздушная камера амортизирует при столкновении с препятствием, что уменьшает силу удара и снижает риск получить травму.

Чтобы катание на тубингах не закончилось неприятностями, необходимо соблюдать простые правила:

1. Нельзя кататься в местах, где имеются крутые спуски с обрывами и большими камнями, валунами.
2. На спуске не должно быть людей, а также препятствий в виде деревьев, кустов, столбов и строений.

3. Трасса для спуска должна быть ровной, без песка, щебня и льда. В конце спуска должна быть ровная площадка или небольшой подъем для естественной остановки санок.
4. Недопустимо сцеплять тюбинги друг с другом в «паровозик», так как это может привести к их опрокидыванию.
5. Не надо пытаться запрыгнуть в тюбинг, если он мчится на большой скорости.
6. Во время спуска необходимо держаться за ручки.

Число любителей тюбинга растет вместе с его популярностью. По всей России можно увидеть, как по заснеженным трассам стремительно несутся яркие надувные санки. Массу положительных эмоций принесет катание на тюбинге, если следовать простым правилам.