

# Городской экспертно-консультативный совет родительской общности при Департаменте образования города Москвы



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

# Правила безопасного катания на тубингах

Тубинг стремительно завоевывает популярность, легкие, удобные, яркие надувные санки привлекают любителей зимнего отдыха. С такой новинкой жизнь любителей лыж и сноубордов стала более насыщенной, а малыши получили прекрасную игрушку, которая намного удобнее санок. На «ватрушках» с удовольствием катаются и дети, и взрослые.

Скорость, которую могут развивать надувные санки, очень велика. Экстрима добавляет и то, что тубинг не оборудован тормозом, да и управлять им практически нереально. Чтобы избежать травм и прочих неприятностей рекомендуем придерживаться правил безопасного катания.



**СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ!**



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

# Что такое тубинг

Термин происходит от английского слова «труба» и означает катание на надувных санках по снегу или воде. Их еще ласково называют «ватрушками», «бубликами» и тобогганами. Тубинг - это отличное развлечение, как зимой, так и летом. Специальное покрытие уменьшает трение во время скольжения и задает огромную скорость.

## Плюсы санок тубинг:

- камера смягчает удары при спуске;
- ручки гарантируют безопасность;
- тащить в гору тубинг легче, чем железные санки или снегокаты ;
- детали крепятся нитками, а не клеем.



# Опасность катания тубингах

- Слишком большая скорость спуска (до 100км/ч)
- Отсутствие тормозов
- Закручивается вокруг своей оси
- Невозможно управлять средством
- Чем выше скорость, тем больше сила удара при столкновении
- Если горка высокая, а наездник – тяжелый, риск травмы увеличивается в несколько раз
- Катание на тубинге может стать причиной серьёзных травм (компрессионный перелом позвоночника, травмы головы, травмы конечностей и др.)



**«Радость» может быть опасной!**

Родители, не оставляйте детей без присмотра.

Опасную травму можно получить там, где ты ее совсем не ждешь.



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

# Правила безопасного катания на тюбингах

- Проверьте «ватрушку» перед каждым использованием
- Осмотрите трассу или горку, прежде чем съезжать
- Убедитесь, что на трассе нет никаких препятствий, рытвин, камней, глыб льда, пней, столбов электропередач, деревьев
- Рядом со склоном не должно быть деревьев, ограждений столбов и других препятствий
- Дети до 12 лет должны кататься только в шлеме
- Катайтесь только на специально оборудованных трассах и горках
- Не стойте спиной к склону спуска
- При спуске резиновое кольцо нужно убирать внутрь тюбинга
- Следите, чтобы на вашем пути не было других катающихся

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**  
**НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ ОДИН БЕЗ ПРИСМОТРА!**  
**СОБЛЮДАЙТЕ НЕСЛОЖНЫЕ ПРАВИЛА КАТАНИЯ С ГОРОК И ВЫ ОБЕЗОПАСИТЕ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ ОТ ВОЗМОЖНЫХ ТРАВМ И ПОВРЕЖДЕНИЙ.**



**ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ**

# Правила безопасного катания на тюбингах

**Найдите в Интернете видео неправильного катания на тюбинге, проанализируйте ошибки!**

- Не задерживайтесь внизу склона после остановки и сразу отходите в сторону
- Не поднимайтесь обратно по склону, где катаются люди
- Не спускайтесь «паровозиком», не связывайте тюбинги друг с другом
- Опасно кататься на тюбингах в одной компании с владельцами железных санок и снегокатов
- Не кататься толпой на тюбингах, предназначенных для одного человека
- Не съезжать с обледенелых склонов и трамплинов
- Катайтесь по очереди, соблюдайте дистанцию не менее 20 метров
- Используйте тюбинги, подходящие по размеру



# Правила безопасного катания на тубингах

- Запрещено привязывать сноутюбы к транспортным средствам: снегоходам, автомобилям
- Запрещается отпускать во время спуска ручки тубинга
- Запрещается кататься стоя, лежа или на коленях
- Запрещается садиться компанией в тубинги, рассчитанные на одного
- Запрещается тормозить ногами при спуске
- Съезжать взрослым вместе с детьми - опасно. Держа одной рукой ребенка, а другой ватрушку – взрослый может вылететь из нее, перевернуться и не сумеет среагировать при внештатной ситуации. Больше всего увечий при падении получают дети.



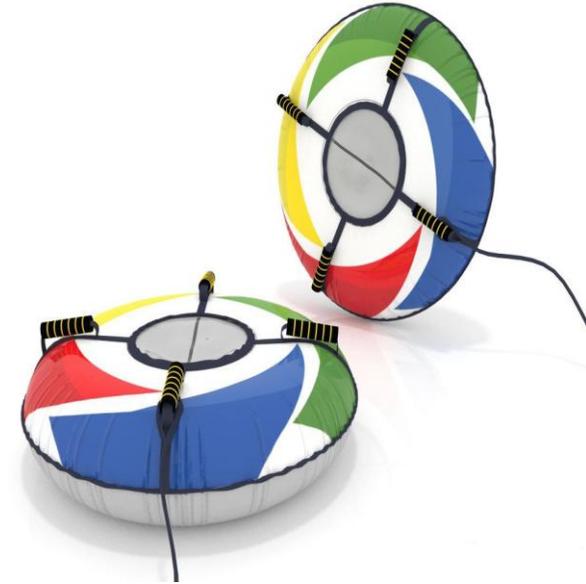
**Запомните, ребенок должен ехать в тубинге подходящем по размеру и только один. Либо, приобретите в магазине двухместную «ватрушку»!**



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

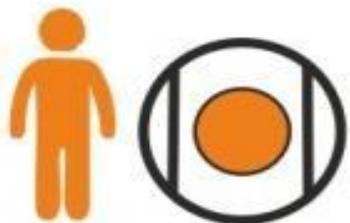
# Как правильно подобрать тубинг

- Учитывать рост того, кто будет кататься.
- Покупать модель с четырьмя ручками.
- Посадочное место выбирать широкое.
- Покупать тубинги с молниями, которые закрывают отверстия для камеры. Шнуровка может развязаться, а липучка – забиться снегом.
- Материал чехла должен быть прочным, самой лучшей считается ПВХ ткань.
- Трос для перетаскивания тобоггана должен быть до 150 сантиметров, оптимальным считается крепление, которое позволяет менять веревку.
- Учитывать плотность ткани. Если кататься планируют пару раз в неделю, подойдет материал малой плотности, если - ежедневно, стоит купить с большой. Любителям ледяных горок лучше приобрести туб с дном из пластика.



# Как правильно подобрать тубинг

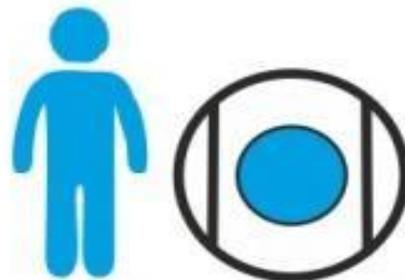
## КРИТЕРИИ ПРИ ВЫБОРЕ



**рост:** до 100 см

**диаметр тубинга  
и грузоподъемность:**

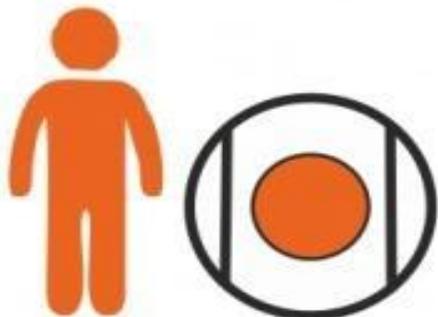
65 см до 25 кг  
73 см до 35 кг



**рост:** до 150 см

**диаметр тубинга  
и грузоподъемность:**

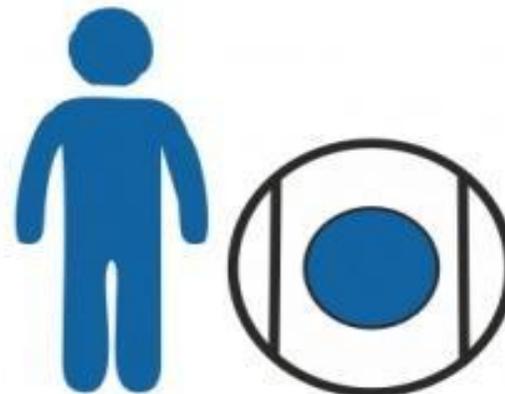
73 см до 35 кг  
83 см до 50 кг



**рост:** до 175 см

**диаметр тубинга  
и грузоподъемность:**

93 см до 80 кг  
100 см до 100 кг  
107 см до 120 кг



**рост:** до 200 см

**диаметр тубинга  
и грузоподъемность:**

107 см до 120 кг  
120 см до 120 кг

# Как правильно накачать и сдуть тубинг

Безопасность катающегося напрямую зависит от того, правильно ли накачен туб. Что нужно знать о том, как надуть или сдуть тубинг?

## Инструкция, как правильно накачать тубинг:

- расстелить чехол, выбрав ровную поверхность;
- разместить камеру так, чтобы клапан размещался внутрь и книзу;
- накачивать, пока камера полностью не заполнит футляр.
- отключить насос, проконтролировать непроницаемость клапана. Обязательно закрыть его или зашнуровать.

## Инструкция, как сдуть тубинг в домашних условиях:

- после катания нужно немного выжать воздух, поскольку, попадая с мороза в теплую квартиру, он может разорвать камеру;
- выпустить воздух удобнее, если вставить в клапан иголку от насоса и слегка надавить



# Как хранить тубинги летом

- Извлечь из санок весь мусор, чтобы не испортить ткань.
- Тщательно высушить покрытие.
- Вытащить камеру, ее лучше хранить отдельно, чтобы не повредить чехол для тубинга.
- Заклеить порезы клеем, заплатки нужно ставить изнутри.
- Полностью выпустить воздух, сложить «ватрушку» в сумку. Это сэкономит место в квартире и защитит игрушку от возможных повреждений.



**Помните, что все зимние развлечения это риск и снизить его можно, только выполняя правила безопасности!**



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

# Номера экстренных служб

## НОМЕРА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

# 101

Пожарная  
охрана



# 102

Полиция



# 112



# 103

Скорая  
помощь

Номера "01", "02", "03", "04"  
продолжают работать со  
стационарных телефонов

# 104

Газовая  
служба



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

**ГОРОДСКОЙ ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ  
ПРИ ДЕПАРТАМЕНТЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ г. МОСКВЫ**  
[www.roditel.educom.ru](http://www.roditel.educom.ru)

**Председатель: Мясникова Людмила Александровна**  
[myasnikovalala@mos.ru](mailto:myasnikovalala@mos.ru)    [mjasnikowana@yandex.ru](mailto:mjasnikowana@yandex.ru)

**Заместитель председателя: Галузина Ольга Алексеевна**  
**+7 (926) 595-42-32**    [GaluzinaOA@mail.ru](mailto:GaluzinaOA@mail.ru)    [GaluzinaOA@mos.ru](mailto:GaluzinaOA@mos.ru)

**Контакты для обращения:**  
**+7 (963) 670 – 34 – 90**    **+7 (495) 123 – 37 – 31**  
[nebudzavisim@mail.ru](mailto:nebudzavisim@mail.ru)

