

Несколько правил катания на тубе

Правильная посадка

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

Голова не должна быть запрокинута назад



На живот ложиться ни в коем случае нельзя

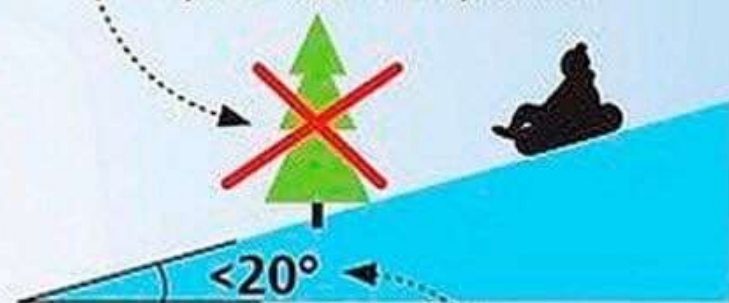
Руки должны обязательно дотягиваться до ручек ватрушки



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

Требования к горке

Трасса должна быть просматриваемой, без преград, обрывов и резких поворотов



Кататься лучше на склоне, не превышающем 20 градусов



Кататься желательно по одному
(если с ребенком, одной рукой крепко прижимать его к себе)

- ▶ При выборе тубинга обратите внимание на технические характеристики модели: диаметр, максимальную нагрузку, материал корпуса, наличие ручек и укрепленного сидения.

ПОМНИТЕ!

Тубинг может взорваться во время скоростного спуска, если использовать камеры, не соответствующие весу катающегося!



- ▶ Обращайте внимание на возрастные ограничения, указанные в инструкции к спортивному инвентарю.



ВНИМАНИЕ!

Надутая на холоде камера тубинга может **ЛОПНУТЬ**, если ее внести в теплое помещение или салон автомобиля (в тепле воздух начинает расширяться). Поэтому необходимо выпустить часть воздуха из камеры.



ва трушки

- ▶ стоять спиной к склону спуска;
- ▶ кататься на тубинге стоя или лежа;
- ▶ во время спуска тормозить ногами;
- ▶ привязывать тубинги к автомобилю, снегокату или любому другому транспортному средству с целью катания;
- ▶ прикреплять тубинги друг к другу «паровозиком»: они могут перевернуться;
- ▶ отпускать маленьких детей кататься одних;
- ▶ садиться на одноместный тубинг вдвоем, особенно с ребенком: невозможно контролировать ситуацию, когда одной рукой приходится держать ребенка, а другой – тубинг;
- ▶ кататься в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Желая наполнить свою жизнь новыми и яркими впечатлениями, не забывайте о безопасности, ведь веселый отдых на свежем воздухе может закончиться в больнице!

Редактор: Бувина С.А.



а не болтаться, цепляясь за землю



ТЮБИНГ:

зима прекрасна, когда безопасна!



прижимать его к себе)