Как и на чем безопасно кататься с горки

Катайтесь в специально оборудованных местах, трассах.

Горка должна быть покатая, без трамплинов, вдали от дорог, столбов, деревьев и иных искусственных или естественных препятствий.

Перед спуском убедитесь, что горка свободна. По окончании спуска следует сразу уйти из зоны катания.

Если не получается уйти от столкновения, то постарайтесь завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.

Не поднимайтесь по склону, где катаются люди, или близко к нему.

Садиться на санки, тюбинги, ледянки нужно как на стул, откидываясь назад и согнув ноги в коленях.

Рекомендуется использовать надежное защитное снаряжение:

- наколенники,
- налокотники,
- шлем.

Обувь прочная, без высокого каблука.

- Нельзя прыгать на снаряды, лежать или стоять на них, кататься друг за другом, присоединять снаряд тросом к автомобилю.
- Нельзя кататься в состоянии алкогольного опьянения.

Министерство здравоохранения Нижегородской области

ГБУЗ НО НОЦОЗМП ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Осторожно! Тюбинг

Катание на тюбингах является одним из самых травмоопасных видов развлечений, т.к. контролировать скорость и направление движения на спуске невозможно.

- Не перегружайте тюбы. Прочитайте инструкцию, где указан максимально допустимый вес.
- Катайтесь по одному. Не сажайте с собой детей, т.к. невозможно одной рукой держать тюбинг, другой ребенка.

- Во время спуска крепко держитесь за ручки и не пытайтесь тормозить ногами или руками.
- Проверьте состояние тюбинга. Камера должна быть хорошо накачена и не деформирована. Проверьте швы и места крепления ручек на прочность
- Не привязывайте тюбинг к автомобилю, снегоходу или другому тюбингу "паровозиком".