

Подбирайте тубинг правильно!

- ▶ 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.



Запрещается:

- ▶ 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.

Государственное учреждение «Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»
Брест, 2019



ТЮБИНГ:

зима прекрасна, когда безопасна!



СНЕЖНАЯ ПАМЯТКА

Зима – это время забав и веселых игр.

Катание с горок — всеми любимое зимнее развлечение.

Скорость, свист свежего ветра, буря переполняющих эмоций ...

Для того, чтобы Ваш отдых был не только приятным, но и безопасным, стоит задуматься о правилах поведения на горках.



ДОРОГОЙ ДРУГ, МЫ РАССКАЖЕМ ТЕБЕ, КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА СНЕЖНОЙ ГОРКЕ!

1. Поднимайся на снежную или ледяную горку только в месте подъема, оборудованном ступенями!
ЗАПОМНИ! Подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие люди **ЗАПРЕЩЕНО!**
2. Слезай только после того, как отошел в сторону спустившийся перед тобой ребенок!
3. Старайся быстрее отбежать или откатиться в сторону от места спуска!
4. Не перебегай ледяную дорожку!
5. Нельзя кататься стоя на ногах или сидя на корточках!
6. Старайся не съезжать спиной, на животе или головой вперед! Всегда смотри вперед, как при спуске, так и при подъеме!
7. Если мимо горки идет прохожий, положи, пока он пройдет, и только тогда совершай спуск!
8. Если уйти от столкновения невозможно, постарайся повернуться на бок, перекачаться на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности!
9. Избегай катания с горок с неровным ледовым покрытием!
10. При первых признаках обморожения, плохом самочувствии, немедленно прекращай катание и скорее звони родителям, чтобы они забрали тебя!
11. Выбери место, где тебя увидят родители, держи телефон в руках.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Убедительно просим вас:

1. Воздержаться от посещения «оживленной» горки с ребенком младше 3-х лет.
2. Если горка вызывает у вас опасение, сначала прокатитесь с ней сами, испытайте спуск.
3. Не оставляйте своего ребенка без присмотра.
4. Ни в коем случае не используйте в качестве горок железнодорожные насыпи и горки вблизи проезжей части дорог.

Телефоны экстренных служб
с мобильных телефонов сотовых операторов ЯНАО

Tele 2
Мегафон
Билайн
МТС

ЕДДС Полиция Скорая помощь

112 102 103