



Катание на
тюбинге - один из
самых
травмоопасных
видов отдыха!

Не катайтесь на
тюбингах по склонам,
поросшим деревьями.

Склон для катания
выбирайте с уклоном не
больше 20 градусов.
Внизу склона должно
быть достаточно места
для торможения.



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)