

ЛЫЖИ

РЕКОМЕНДАЦИИ



ЗИМНИЙ ОТДЫХ: правила безопасности





Лыжи нужно подбирать по росту катающегося. Они должны быть в исправном состоянии.

Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной.

Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки



Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме

Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам



Правила безопасного катания на лыжах

- ✓ При передвижении на лыжах по дистанции соблюдайте интервал 3-4 м, при спусках — не менее 30 м



- ✓ При спусках не выставляйте вперед лыжные палки
- ✓ Если возникает необходимость резко остановиться, присядайте и падайте на бок *(обязательно держа при этом палки сзади)*
- ✓ Не пересекайте лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники
- ✓ Прыгать с трамплина запрещено: *для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи*
- ✓ При занятиях лыжным спортом могут быть обморожения: *при потере чувствительности кожи ушей, носа, щёк следует немедленно сделать растирание. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию*



Правила безопасного катания на лыжах

- ✓ Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (это приведёт к простуде): *лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после её завершения надеть вновь*
- ✓ Рекомендуем кататься в знакомых местах, в парковых зонах, за городом, на специально оборудованных склонах: *избегайте незнакомых склонов и трасс, или изучите их перед началом движения*
- ✓ Перед спуском обязательно проверьте склон на наличие препятствий
- ✓ Помните: кататься на заснеженных водоёмах и переходить их – опасно для жизни
- ✓ Двигайтесь только по лыжне, не сворачивайте в сугробы
- ✓ Контролируйте скорость и направление движения
- ✓ При спуске с горы не останавливайтесь у подножия, сразу отходите в сторону

