

Человек, ведущий активный образ жизни всегда достоин уважения. Но спорт и развлечения на свежем воздухе зимой должны приносить радость. Поэтому напоминаем, что всегда – будь то лыжи, горки или коньки – нужно соблюдать правила поведения и технику безопасности. Вот несколько нехитрых правил, которые необходимо усвоить.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ОЖИВЛЁННОЙ ГОРЕ:

1. Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
2. Не съезжать, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.
3. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползть или откатываться в сторону.
4. Не перебегать ледяную дорожку.
5. Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.
6. Стараться не съезжать спиной или головой вперёд (на животе), а всегда смотреть вперёд, как при спуске, так и при подъёме.
7. Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.
8. Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек т.д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
9. Избегать катания с горок с неровным ледовым покрытием.
10. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом в службу экстренного вызова 01.
11. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, немедленно прекратить катание.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ КАТАНИЯ НА САНКАХ

Катание на санках будет безопасным, если вы познакомите ребенка с этими правилами:

1. Нельзя кататься с горки, которая выходит на проезжую часть улицы или железнодорожное полотно.
2. Для катания на санках выбирайте только горки с пологим спуском, без трамплинов, кочек, деревьев или кустов на пути.
3. Перед тем, как спускаться на санках с горки, обязательно нужно проверить, свободна ли трасса и не собираются ли ее пересекать с другого склона.
4. На санки можно садиться только верхом! Ноги не следует ставить на полозья, их нужно держать полусогнутыми по бокам.
5. Также важно научить ребенка падать на бок, если он не может справиться с управлением. В момент падения он должен сгруппироваться.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КАТАНИИ НА ЛЫЖАХ И КОНЬКАХ

При катании на лыжах:

1. Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии.
2. Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам.
3. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.

4. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме.
5. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной.
6. При передвижении на лыжах по дистанции соблюдайте интервал 3-4 метра, при спусках - не менее 30 метров.
7. При спусках не выставляйте вперед лыжные палки.
8. Если возникает необходимость, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади).
9. Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.
10. Не прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи. Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет: это можно делать только рукой.
11. При занятиях лыжным спортом могут быть обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сделать растирание. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.
12. Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения надеть вновь.
13. Перед входом в помещение счистить снег с лыж.
14. Сразу после занятий по лыжной подготовке не пить холодную воду, чтобы не заболело горло.
15. Ограничения по температуре воздуха и погодным условиям при занятиях лыжной подготовкой следующие: температура не ниже -14, тихий ветер.

При катании на коньках:

1. Коньки лучше приобрести свои, а не брать в прокате. Они должны удобно сидеть на ноге и нигде не должны давить. Нога в ботинке не должна быть зажата, но и не должна болтаться, иначе вы будете падать. Шнуровать нужно как можно крепче, чтобы вы чувствовали себя на них уверенно.
2. Одежда должна быть тёплой, но не тяжёлой. Вы должны себя чувствовать комфортно в ней. Волосы лучше собрать в хвостик, чтобы они не лезли вам в глаза. Также желательно, если вы катаетесь на улице, иметь на голове шапку.
3. Учимся правильно падать. Падения — это неотъемлемый элемент в любом виде спорта. Но при падении на льду нужно соблюдать особенные меры предосторожности. Не желательно падать назад, так вы можете себе что-нибудь повредить или отбить. Если чувствуете, что сейчас упадёте, то постарайтесь падать на бок или вперёд рыбкай, при этом голова должна всегда быть направлена в противоположную сторону от стороны падения. Если рядом с вами катаются другие люди, старайтесь падать так, чтобы лезвия ваших коньков не были направлены в их сторону. Иначе вы можете их задеть и поранить. На скорости лезвия конька могут причинить очень глубокую рану за счёт своей остроты.
4. При выходе на лёд придерживайтесь бортика. Не спешите. Избегайте столкновения с другими участниками. Если вы привели на лёд ребёнка, не отпускайте его кататься одного. Если вы не умеете кататься сами, то попросите кого-нибудь из старших, которые катаются, присматривать за ним.
5. Прежде чем начать кататься, убедитесь, что состояние ледового покрытия хорошее. Не должно быть никаких ямок и бугорков. Это тоже может привести к падениям и серьёзным травмам.