ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ

Зимние развлечения должны приносить удовольствие, а не разочарование!

Для этого необходимо знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности.

*Избегайте катания на лыжах и санках с горок при тумане, ветре и плохом освещении.
*Если вы устали или простужены – останьтесь дома.
*Одежда для спортивных прогулок должна быть легкой, но теплой, не стесняющей движений. И, разумеется, при промокании необходимо немедленно отправиться домой.
*И не забудьте про разминку. Несколько разминочных упражнений для мышц всего туловища помогут избежать ненужных травм.

Правила безопасности при катании на лыжах и коньках

При катании на лыжах:

1. Лыжи должны быть в исправном состоянии.
2. Лыжи, лыжные палки, ботинки и одежда должны соответствовать вашему размеру и погодным условиям. В противном случае вы рискуете получить травму, либо повредить ноги или руки.
3. Крепление должно быть легким и отрегулированным так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам.

Движение на лыжах:

Когда вы вышли на лыжню, помните, что как и в правилах дорожного движения, между лыжниками должна быть дистанция. При обычном движении 3-4 метра, при спусках - не менее 30 метров. Не пересекайте лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники. Дождитесь, когда на пути у вас никого не будет и продолжайте движение в том ритме, который вам привычен.

При спуске:

- Не выставляйте вперед лыжные палки;
- Если возникает необходимость, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади);
- Не прыгайте с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи.

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.

Ограничения по температуре воздуха и погодным условиям: не ниже -14, тихий ветер.

При катании на коньках:

Перед тем как вступить на лед в коньках, необходимо правильно выбрать коньки и свою одежду. Они должны удобно сидеть на ноге, быть нужного размера, чтобы в них вы чувствовали себя уверенно. Одежду нужно выбрать не слишком тяжелую, но при этом достаточно теплую. Кататься нужно на освещенных и специально оборудованных катках, причем надо двигаться против часовой стрелки по кругу, чтобы не столкнуться с остальными фигуристами. Через каждые 15-20 минут нужно отдыхать. И помните: при морозе ниже 20 градусов катание на коньках противопоказано.

При падении на льду нужно соблюдать особенные меры предосторожности:

- Постарайтесь падать на бок или вперёд рыбкой;
- Старайтесь падать так, чтобы лезвия ваших коньков не были направлены в сторону других людей.

Прежде чем начать кататься, убедитесь, что состояние ледового покрытия хорошее. Не должно быть никаких ям и трещин. Это тоже может привести к падениям и серьёзным травмам.

Первые минуты, перед катанием, постарайтесь провести у бортика. Так вы подготовите свои ноги к конькам и ко льду. Избегайте столкновениями с другими участниками. Если вы не одни, а с ребенком, то не отпускайте его не на шаг! Если вы не умеете кататься сами, то попросите кого-нибудь из старших, которые катаются, присматривать за ним.

Будьте внимательны и аккуратны
на спортивных площадках и в местах активного отдыха!