

## **Правила безопасности в зимних видах спорта!**

Зима предоставляет нам массу возможностей для активного отдыха всей семьей: веселые прогулки, катания на лыжах, коньках, сноубордах, катания с горок на санках и на тюбингах-«ватрушках». Однако необходимо напомнить некоторые меры предосторожности.

Самая лучшая одежда для зимних развлечений – спортивная, предназначенная для горных лыж, сноуборда и зимнего туризма (комбинезоны и полукомбинезоны с резиновыми манжетами на руках и ногах). Основные критерии этой одежды – легкость и комфорт. Она теплая, защищает от ветра и снега и в то же время пропускает воздух, а обувь теплая с нескользящей подошвой.

**Активный отдых на горнолыжных склонах** – не только приятное времяпровождение, являющееся прекрасным способом улучшить свое здоровье, но и небезопасное. Поэтому следует помнить, что на территории горнолыжного склона категорически запрещается нахождение лиц в состоянии алкогольного или наркотического опьянения!

Снаряжение для катания должно быть исправно и безопасно. Для предотвращения несчастных случаев необходимо использовать специальную обувь или накладки, предотвращающие скольжение, а также защитное оборудование (щитки, шлемы), предотвращающие травмы при падении и столкновениях.

Скорость должна быть такой, чтобы спуск со склона оставался управляемым и подконтрольным. При спуске необходимо учитывать ландшафт, состояние снежного покрытия, погодные условия, а также наличие других участников катания и степень загруженности склона. Останавливаться необходимо всегда с краю трассы. Избегайте остановок на поворотах с ограниченной видимостью, в узких местах и местах схода с подъемников. Если Вы упали в таком месте, необходимо немедленно сместиться в безопасное место и освободить проезд или проход.

Спускаться по склону пешком или подниматься как на лыжах так или без них, всегда нужно только по краю склона. Всегда обращайтесь внимание на знаки, разметку и информационные табло на трассе. Если Вы стали свидетелем несчастного случая, необходимо оказать помощь пострадавшему.

### **Катание на сноуборде**

В настоящее время, катание на сноуборде – один из самых распространенных зимних видов спорта. Чтобы не получить травмы рекомендуется выбрать правильный склон для своего уровня катания; не переоценивать свои силы и учитывать внешние условия (лед, туман); использовать защиту (запястья, наколенники и шлем); держать крепления в исправном состоянии; соблюдать правила движения.

### **Катание с горы на санях и «ватрушках»**

Прежде чем посадить ребенка на санки и отправить его с горы вниз – оцените ситуацию: много ли народу катается с горы, есть ли здесь лыжники и сноубордисты, нет ли поблизости деревьев или строений, в которые могут случайно въехать санки ребенка. Если ребенок еще не скатился с горки, а второй уже отправляется ему вслед, то столкновение неминуемо, а это уже может привести к травме – тем более, если речь идет о маленьком ребенке, который не в состоянии сам остановить санки. Если вы видите, что взрослых на горке нет и катаются только дети, берите руководство в свои руки и попробуйте установить очередность и интервалы спусков, чтобы дети не наезжали друг на друга.

Научите ребенка подниматься на горку в стороне от того места, где с нее скатываются остальные дети. Помните: санки, ледянки, снегокаты, попав на пригорочек или участок со льдом, иногда меняют заданную траекторию и, если поблизости есть дерево, вполне могут въехать в него. Особое внимание обратите на то, чтобы конец спуска не выходил на проезжую часть дороги!

Вопреки сложившемуся мнению, катание на «ватрушках» является самым опасным и непредсказуемым видом отдыха. Они способны развивать большую скорость и даже закручиваться вокруг своей оси во время спуска. При этом они абсолютно неуправляемы и не оборудованы тормозным устройством.

Перед спуском с горки необходимо проверить, что на пути нет людей, ям, бугров, торчащих кустов, камней, они могут повредить надувные сани, проколов или разрезав их. Нельзя прикреплять тубинги друг к другу «паровозиком», они могут перевернуться. Опасно садиться на тубинг вдвоем, из него можно вылететь. В процессе катания рекомендуется держаться за специальные ремни, расположенные по бокам тубинга. Кататься на надувных санках рекомендуется на склонах с уклоном не больше 20 градусов.

Не следует перегружать тубинг (в характеристиках каждой модели указан максимально допустимый для нее вес).

Запрещается:

- кататься в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
- прыгать и ездить стоя;
- кататься в не оборудованных местах, а также с гор, покрытых растительностью, деревьями или кустарниками;
- кататься по поверхности с трамплинами или другими препятствиями;
- подниматься на гору выше ограничительной сетки или предупредительных знаков;
- привязывать тубинг к транспортным средствам;
- кататься в зоне работы снегоуборочной техники.

### **Катание на лыжах**

Отдых на лыжах, как и любой активный отдых, требует предварительной подготовки. Прежде, чем кататься на лыжах необходимо разогреть мышцы: сделать разминку от 10 до 20 минут. Кроме того, перед катанием необходимо поесть. Не забудьте взять с собой воду: в горах организм людей зачастую обезвоживается. По прибытии на станцию необходимо заняться отладкой оборудования – это является одним из ключевых моментов и позволит избежать травм. В настройку входит и эффективность фиксации обуви.

Соблюдайте правила безопасности: вы должны соблюдать скоростной режим при любых обстоятельствах и уважение к другим лыжникам (особенно, которые едут перед вами). Следует также прислушиваться к своему организму и следить за появлением признаков усталости. Она вызывает расслабление, что может привести к непоправимым ошибкам. Используйте защиту: шлем является обязательным не только для детей, но и для взрослых, потому что это позволяет избежать многих травм головы. На сегодняшний день лыжникам предлагают полный комплекс для защиты, его можно выбрать в спортивном магазине.

### **Катание на катке**

Важно правильно подобрать коньки: они должны быть не слишком тесными, не слишком свободными. Коньки лучше надевать на носки (шерстяные или более современные термоноски). Обратите внимание на то, чтобы стельки были расправлены и не скользили. Коньки должны комфортно «сидеть» на ноге и обеспечивать хорошую поддержку голеностопному суставу. Обязательно регулярно затачивайте коньки. Лезвие

должно иметь прямую заточку с ровными краями. Используйте чехлы для лезвий. Сверху на ботинок рекомендуется надевать плотный чехол (вполне подойдут гетры) – он будет фиксировать место шнуровки и не позволит развязавшемуся шнурку сползти вниз под лезвия (это может грозить травмами).

Выполняя эти несложные правила, вы обезопасите себя и окружающих от возможных травм и повреждений. Но если случилась беда, и вы получили травму, не следует заниматься самолечением. Обратитесь за помощью к профессионалам.