

# Правила безопасности при катании на лыжах



Автор: Соснова Ж.Н.,  
учитель физической культуры  
МКОУ «Николаевская СОШ»

- Кататься на лыжах зимой очень полезно!
- Но нужно помнить правила безопасного поведения при катании на лыжах.
- При катании на лыжах очень важно следовать основным рекомендациям, чтобы не допустить травму и переохлаждение.



# Правила безопасности при катании на лыжах

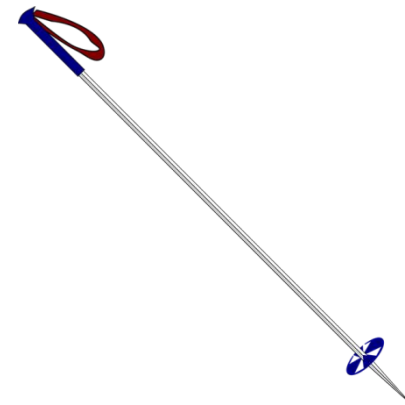
- Лыжи должны быть на 20 см выше роста спортсмена, а палки – на 20 см ниже.



Острые кончики должны быть прикрыты. Очень удобно переносить лыжный инвентарь в современных специальных чехлах.

□ Лыжные палки должны быть снабжены защитным наконечником, кольцом и иметь удобную рукоять с кожаным регулируемым ремешком на запястье.

□ Установка и эксплуатация крепления должна быть построена под катающегося, чтобы лыжник смог надеть и снять снегоступы самостоятельно



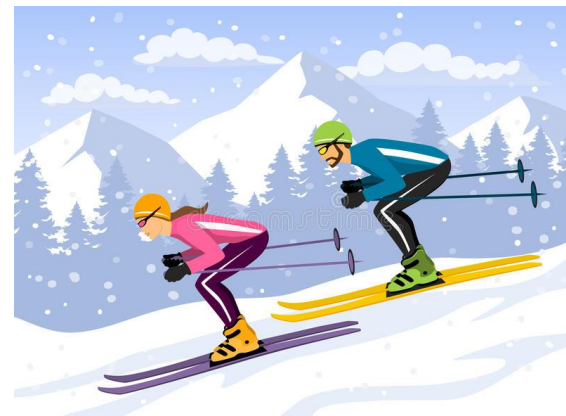
- Верхняя одежда должна быть теплой, легкой, не продуваемой и комфортной.
- На голове обязательно шапка, на руках перчатки, варежки.
- Обувь рекомендуется подбирать на один сантиметр больше ноги лыжника. Она не должна сковывать движения стоп и вызывать онемение пальцев.
- Обувь должна быть сухой. В мокрых ботинках кататься нельзя: можно обморозить пальцы ног.



□ Кататься по горизонтальной траектории следует на расстоянии друг от друга не менее трех метров, во время спуска — 30 метров.



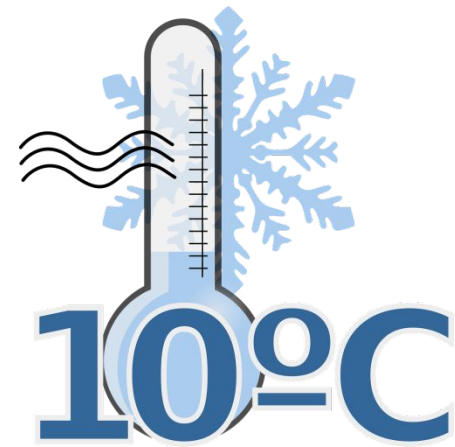
□ При скатывании с горы не выбрасывайте перед собой лыжные палки.



□ Если чувствуешь неизбежное падение, то сделать это необходимо согнув немного колени, заваливаясь на один бок.



- Комфортные погодные условия для катания на лыжах должны входить в температурные рамки до  $-10$  градусов, при отсутствии сильного ветреного потока.
- Если почувствовали признаки обморожения, рекомендуется прекратить дальнейшее движение, сойти с дистанции, как можно скорее попасть в теплое помещение.



# Помощь при обморожении

Обморожение





□ Катание на лыжах способствует не только физическому развитию организма, но и его оздоровлению. Поэтому катайтесь на лыжах и будьте здоровы!

