

## **ПАМЯТКА**

### **Безопасность при занятиях зимними видами спорта**

#### ***Общие правила безопасности***

При занятиях зимними видами спорта и даже просто при прогулках в холодное время года необходимо соблюдать тепловой режим.

Минимальные рекомендуемые температуры для проведения занятий на открытом воздухе для учащихся различных возрастов: до 12 лет – 9 С; 12 – 13 лет – 12 С; 14 – 15 лет – 15 С; 16 – 17 лет – 16 С, при усилении скорости ветра на 3 – 4 м/сек. минимальная температура увеличивается на 2 С, при скорости ветра более 10 м/сек. не рекомендуется проводить занятия на открытой местности.

Для занятий спортом и прогулок необходимо одеться по погоде: одежда и обувь должны с одной стороны защищать от холода и ветра, с другой стороны – не сковывать движения. Не забывать защитить руки варежками или перчатками.

При занятиях специальными видами спорта (сноуборд, горные лыжи и пр.) для защиты и безопасности применяется и специальное снаряжение: шлемы, пластиковые панцири, шорты, перчатки, наколенники и налокотники.

Перед занятиями (прогулками) проверьте исправность инвентаря: лыжи и их крепления, лыжные палки, санки, коньки и пр.

Старайтесь заниматься любым видом зимнего спорта в компании друзей, чтобы было кому прийти на помощь в случае необходимости. Для этих же целей возьмите с собой мобильный телефон.

Не нужно лихачить и стремиться повторить те трюки, которые вы видели по телевизору или в исполнении более подготовленных друзей.

Не допускайте переутомления или переохлаждения. Если почувствовали боль или усталость, необходимо прекратить занятия.

#### ***Безопасность при катании с горы на санках***

Предварительно убедитесь в безопасности горки. Она не должна быть слишком крутой, желательно, чтобы снег или лёд покрывал её равномерно. Спуск с горки не должен выходить на проезжую часть или на водоём. На трассе движения не должно быть препятствий (деревьев, кустов, заборов и др.).

Во избежание травм нельзя кататься с горки на санках стоя или лёжа на животе.

На многолюдной горке обязательно соблюдайте дисциплину и последовательность.

#### ***Безопасность при катании на лыжах***

Правильно подберите лыжи по росту и по весу.

Подберите лыжную мазь по погоде.

При катании на лыжах с горы придерживайтесь правил безопасности при катании с горы на санках.

### *Безопасность при катании на коньках*

Коньки должны быть надёжно прикреплены к обуви и хорошо наточены.

Для перемещений вне катка используйте специальные чехлы.

Главная опасность при катании на коньках – падение об лёд. Основная ваша защита – отработанная техника катания и осторожность.