

# Безопасность во время зимнего отдыха

## Во время катания на горках

1. Подниматься на снежную или ледяную горку следует только там, где есть ступеньки
2. Не съезжать, пока не отойдет в сторону тот, кто спускается впереди.
3. Не задерживать ся внизу, когда съехал, а поскорее отползти или откатить ся в сторону.
4. Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.
5. Стараться не съезжать спиной или головой вперед (на животе), а всегда смотреть вперед, как при спуске, так и при подъеме.
6. Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек т.д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатить ся в сторону от ледяной поверхности.
7. Использовать защиту - защита запястья, наколенники и шлем
8. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии ил, немедленно прекратить катание.

## Помните!

### Во время катания на катке

1. Перед посещением катка нужно проверить исправность коньков.
2. Ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.
3. Нужно надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки.
4. Не следует кататься на слишком большой скорости, так как это может привести к столкновениям и травмам.
5. Защита обязательна для всех катающихся, особенно, для новичков. Необходимо надеть шлем, наколенники, защиту на запястья, что чувствовать себя уверенно
6. Если вы споткнулись и падаете, расслабьтесь, постарайтесь сгруппироваться и упасть набок.

## Во время катания на лыжах

1. Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться ся в исправном состоянии.
2. Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикрепить 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 травмам.
5. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной.
6. При передвижении на лыжах по дистанции соблюдайте интервал 3-4 м, при спусках - не менее 30 м.
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

