

Правила безопасности при катании на лыжах

При катании на лыжах:

1. Лыжи должны быть подобраны индивидуально по росту и находиться в исправном состоянии.
2. Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было самостоятельно без посторонней помощи прикреплять 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 исключительно по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме.
5. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной и теплой.
6. При передвижении на лыжах по дистанции необходимо соблюдать интервал 3-4 метра, при спусках - не меньше 30 метров.
7. При спусках не нужно выставлять вперед лыжные палки.
8. Если возникает необходимость, приседая, падать на бок (обязательно держать при этом палки сзади).
9. Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона другие лыжники.
10. Не прыгать с трамплина: для этого нужны хорошая подготовка и специальные прыжковые лыжи.
11. При долгом катании на лыжах могут быть получены обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно выполнить растирание. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести различную инфекцию.
12. Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (так как это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения снова надеть.
13. Переносить лыжи необходимо в вертикальном положении, острыми концами вверх.
14. Перед тем как войти в помещение счистить снег с лыж.
15. Сразу после лыжной прогулки не нужно пить холодную воду, чтобы не заболело горло.
16. Кататься на лыжах недопустимо при температуре ниже -14 и наличии сильного ветра.