

## **Правила безопасного катания на лыжах:**

Катание на лыжах - наименее безопасный вид зимних прогулок. Однако, обратите внимание, может быть горка, на которой Вы собираетесь кататься, слишком крутая, ухабистая или леденистая? Постарайтесь исключить все возможные опасные ситуации. Разумеется, кататься следует в парковой зоне, либо в том районе посёлка, где движение автотранспорта отсутствует.

## **Правила поведения во время загородных пеших или лыжных прогулок**

Во время загородных пеших или лыжных прогулок нас может подстеречь такие опасности как переохлаждение и обморожения.

Морозы при сильном ветре, длительное воздействие низких температур вызывают обморожение. Обморожение возможно при небольшой температуре, но при повышенной влажности, а также если на человеке мокрая одежда. Чаще всего страдают пальцы рук, ног, ушные раковины, нос и щёки.

### **Признаки переохлаждения:**

1. Озноб и дрожь;
2. Нарушение сознания (заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение);
3. Посинение или побледнение губ;
4. Снижение температуры тела

### **Признаки обморожения конечностей:**

1. Потеря чувствительности;
2. Кожа бледная, твёрдая и холодная на ощупь;
3. Нет пульса у лодыжек;
4. При постукивании пальцем слышен деревянный звук.

### **Первая помощь при переохлаждении и обморожении:**

1. Доставить пострадавшего в помещение и постараться согреть. Лучше всего это сделать с помощью ванны, температура воды в которой должна быть от 30 до 40 градусов. В случае обморожения конечностей, сначала опускают их в воду с температурой 20 градусов и за 20-30 минут доводят температуру воды до 40 градусов.
2. После согревания, следует высушить тело, одеть человека в сухую тёплую одежду и положить его в постель, укрыв тёплым одеялом.
3. Дать тёплое сладкое питьё или пищу с большим содержанием сахара.

### **При обморожении нельзя:**

1. Растирать обмороженные участки тела снегом;
2. Помещать обмороженные конечности сразу в тёплую воду или обкладывать тёплыми грелками;
3. Смазывать кожу маслами;
4. Давать алкоголь.

**Во время лыжных прогулок следует соблюдать несложную технику безопасности во избежание травм:**

1. При перевозке лыжи должны быть крепко связаны или скреплены между собой специальными креплениями. Верхние острые концы лыж должны быть прикрыты чехлом.

2. Переносить лыжи следует в вертикальном положении, острыми концами вверх.
3. Помните, что лыжные палки служат для отталкивания от поверхности снега и поддержания равновесия, а не для фехтования. Не следует махать ими и поднимать острыми концами вверх.

### **Как разминуться со встречными лыжниками:**

Основное правило – лыжня «делится пополам».

За несколько секунд до встречи необходимо:

- «перестроиться вправо» – шагнуть правой лыжей в область вне лыжни, утоптанную палками, а затем левой лыжей – на правую колею лыжни.

При этом движение вперед продолжается:

- завести левую руку с палкой за спину, острием палки вправо, от лыжни;
- в момент встречи можно дополнительно отклонить корпус чуть вправо, чтобы не толкаться плечами.

## **Правила безопасного катания на коньках**

- катайтесь на коньках на специально оборудованных катках, опасно кататься на открытых водоемах;
- старайтесь не ходить на каток в те дни, когда на нем катается много людей. Риск получить серьезную травму в этом случае крайне велик;
- соблюдайте правила поведения и технику безопасности на катке.

### **Правила поведения на общественном катке.**

Коньки нужно подбирать точно по ноге: только в этом случае голеностопные суставы получают хорошую поддержку, а вывихи и растяжения суставов будут практически исключены. Лучше всего надевать коньки на шерстяные носки. Шнуровать коньки нужно тщательно. Коньки должны сидеть плотно, но перетягивать шнуровку нельзя, иначе ноги онемеют. А потом смело вставай на коньки и катайся в свое удовольствие. Катание детей до 12 лет возможно только в сопровождении взрослых. Нахождение ребенка до 12 лет на катке возможно только при наличии сопровождающего.

### **Во время нахождения на катке ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1. Бегать, прыгать, толкаться, баловаться, кататься на высокой скорости, играть в хоккей, совершать любые действия, мешающие остальным посетителям;
2. Бросать на лёд мусор или любые другие предметы. Пожалуйста, пользуйтесь мусорными баками;
3. Приносить с собой спиртные напитки и распивать их на территории катка;
4. Портить инвентарь и ледовое покрытие;
5. Выходить на лед с животными.
6. Применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества (в том числе пиротехнические изделия).
7. Проявлять неуважение к обслуживающему персоналу и посетителям катка.
8. Во время катания на льду могут появляться трещины и выбоины. Во избежание неожиданных падений и травм просим Вас быть внимательными и аккуратными. В случае получения травмы незамедлительно сообщите об этом персоналу катка. Вам окажут помощь.
9. Помните, что администрация катка не несет ответственности за рискованные ситуации, связанные с нарушением здоровья посетителей (травмы, ушибы и др.).