

Рекомендации по безопасности при занятии зимними видами спорта и игр

Если вы не претендуете на звание олимпийского чемпиона, но и не собираетесь отказываться от зимних радостей, обратите внимание на такие замечательные развлечения, как беговые лыжи, фигурные коньки, санки и тюбинги. Очень важно, что этими видами спорта хорошо заниматься всей семьей, с детьми.

Вот только нужно помнить, что и здесь существуют определенные правила безопасности. В частности:

- Избегайте катания на лыжах и санках с горок при тумане, ветре и плохом освещении.

- Не катайтесь на водоёмах с тонким льдом.

- Не катайтесь на лыжах и санках с крутых склонов. Это опасно.

- Если вы устали или простужены – оставайтесь дома.

- Для катания на коньках следует подобрать соответствующие вашему размеру ботинки. Очень важно, чтобы они были крепки в голени и не болтались на ноге. Не забывайте, что коньки нужно регулярно точить и надевать на лезвия чехлы.

- Кататься нужно на освещенных и специально оборудованных катках, причем надо двигаться против часовой стрелки по кругу, чтобы не столкнуться с остальными фигуристами. Через каждые 15-20 минут нужно отдыхать. И помните: при морозе ниже 20 градусов катание на коньках противопоказано.

- Одежда для спортивных прогулок должна быть легкой, но теплой, не стесняющей движений. И, разумеется, при промокании необходимо немедленно отправиться домой.

Очень многое зависит от нас самих при подготовке к выходу из дома зимой. И речь здесь идет не только о спортивных прогулках: направляясь по своим обычным делам, тоже нужно помнить о собственной безопасности.

Правила техники безопасности

- Одевайтесь по погоде, при морозе предпочтите проверенную шубу или дубленку.

- Узнав о том, что на улице гололед, оставьте в шкафу сапоги на каблуках, плоская рифленая подошва намного удобнее и безопаснее.

- На скользкой поверхности следует передвигаться мелкими шагами, на чуть согнутых ногах, наклонив немного вперед корпус. Если все-таки не удалось сохранить равновесие, и вы падаете – попробуйте сгруппироваться и упасть на бок, не выставляя вперед вытянутую руку, это грозит переломом.

- Не ходите вдоль стен домов, на крышах могут быть сосульки.

- Приучите детей с особой осторожностью переходить дорогу. Водители могут не успеть вовремя затормозить на скользкой трассе.

Конечно, не стоит лишать себя замечательных зимних радостей. Надо всего лишь помнить о простых правилах безопасности, тогда ничто не омрачит вашего хорошего настроения и не мешает наслаждаться красотами заснеженной природы.

Техника безопасности при занятиях зимними видами спорта

В последнее время число поклонников экстремального спорта стремительно растет, также как и самих экстремалов. Особенно быстрыми темпами в последнее время растет популярность зимних видов экстремального спорта.

Существуют следующие виды зимнего экстремального спорта:

- горные лыжи;
- ледолазание;
- сноубординг;
- снегоходы;
- кайтинг;
- натурбан;
- зимний маунтинбайк;
- скалолазание.

Чтобы уменьшить вероятность получения травм, при занятиях зимними видами спорта предлагаем следующие советы по безопасности:

1. Холодные мышцы, сухожилия и связки более восприимчивы к травмам. Поэтому прежде чем приступить к занятиям следует выполнять несложные упражнения, по крайней мере, в течение 3-5 минут, затем медленно и мягко растянуть мышцы.

2. Не пытайтесь подражать трюкам, которые вы видели по телевизору. Люди, которые их выполняют, являются профессиональными спортсменами, годами обучаются выполнению данных трюков. Если у вас есть дети, которые смотрят подобные передачи, убедитесь, что они понимают это.

3. Никогда не занимайтесь экстремальными видами спорта в одиночку. Обязательно должен быть партнер, который может помочь вам, и устройство связи, чтобы позвать на помощь, если вы получите травму; кроме того телефон позволит быть в курсе меняющихся погодных условий.

4. Обязательно носите соответствующую защитную одежду, в том числе очки, шлемы, перчатки; перед началом эксплуатации убедитесь, что оборудование находится в хорошем рабочем состоянии и используется надлежащим образом.

5. Пейте часто и понемногу для предотвращения обезвоживания и перегрева.

6. Избегайте участия в любом виде спорта, когда испытываете боль или усталость.

7. Надевайте надлежащую обувь, которая обеспечивает тепло и сухость, а также достаточную поддержку голеностопного сустава.

Будьте внимательны и осторожны при занятиях зимними видами спорта.



Занимайся спортом только в специально оборудованных для этого местах.



Замерзший пруд — это не корт для катания на коньках



Насыпи вдоль дороги — не горки



Оптимальный вариант одежды для зимних видов спорта – специализированная одежда для зимних видов спорта: термобелье, комбинезоны и т.д.

ИЛИ



Если такой одежды нет, то одевайся «как капуста». Между тобой и морозом должно быть несколько слоев одежды.



Возьми с собой запасные варежки, носки и стельки.



Заранее определись, как ты сможешь согреться: если нет возможности воспользоваться кафе, захвати с собой термос с горячим чаем.



Если чувствуешь, что ноги и руки замерзли — немедленно в теплое помещение греться.



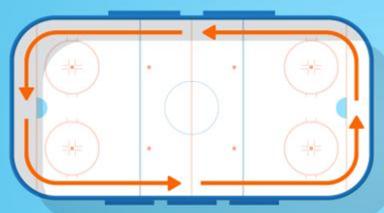
Всегда проверяй спортивный инвентарь перед использованием.



При спуске с горки на санках тормозить ногами можно только в самом начале спуска.



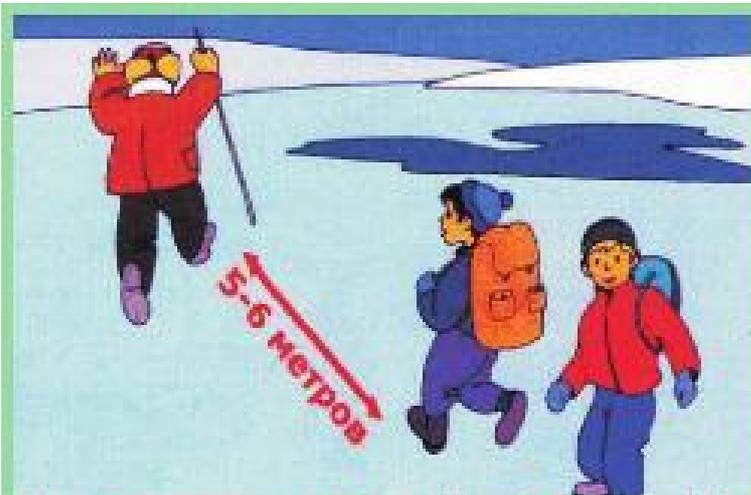
Катаясь на лыжах, коньках и санках, соблюдай дистанцию.



На катке начинающие катаются ближе к бортику по ходу движения (против часовой стрелки).



При падении сгруппируйся (округли спину и подтяни колени к груди).



Во время движения группы по льду соблюдайте дистанцию: 5-6м.

Внимание! Если под вами затрещал лед и появились трещины, не бегите от опасности. Плавнo ложитесь на лед и перекатывайтесь в безопасное место.



Не катитесь на санях с горок на лед. Он может треснуть.



Не допускайте обморожения и замерзания.



Не катайтесь на лыжах и не играйте на тонком льду и возле полыньи.



Выбравшись на берег, снимите и тщательно отожмите одежду.



Бегом следуйте к ближайшему населенному пункту. Вызовите спасателей или скорую помощь.



Помните! Быстрое оказание помощи пострадавшему в беду возможно только в зоне разрешенного перехода.

Безопасность во время зимней прогулки

Во время лыжной прогулки:

Отправляться на лыжную прогулку, особенно в загородный лес, нужно только со взрослыми.

Снимая лыжи или выпуская из рук палки, нужно обязательно воткнуть их в снег, и убедиться, что они не смогут случайно упасть.

Любое резкое изменение погоды – сигнал к прекращению лыжной прогулки.

Во время игры в снежки:

- нельзя бросаться большими глыбами снега;
- нельзя кидать снежки в лицо;
- нельзя вместо снежков использовать льдышки или обливать водой и замораживать снежки.

Во время катания на санках:

Спуск вниз по заснеженной горе на санках одно из величайших острых ощущений, даже для взрослых. Дети любят катание на санях, но важно, чтобы они знали основные правила безопасности.

Катание на санках вниз по холмам, которые заканчиваются около дороги, по дорогам с движущимся транспортом, с горок, которые имеют препятствия, такие как прыжки со скалы или обрывы, ледяные склоны, катание на санках с горы на берегах водоёмов – недопустимо!!!

Дети никогда не должны привязывать санки к движущимся транспортным средствам любого вида – это опасно для жизни! Нельзя спускаться на санках, лежа головой вперёд это может привести к травмам. Самые безопасные сани те, которые позволяют рулить.

Во время катания на коньках:

Всегда контролируйте зимой вашего ребенка, что он делает на улице. Катание на коньках должно быть только на льду, прошедшим надлежащую проверку, желательно аменить катание на реке или других водоемах более безопасным, залитым на прочном основании катком. На пруду лёд может быть не полностью заморожен и может треснуть под тяжестью детей. Будьте уверены, что любой лёд, на котором собираются ваши дети, достаточно замёрз, выдержит их тяжесть, и что они носят средства защиты. (Материал как себя вести, если вы провалились под лёд можно прочесть здесь) Если дети все же катаются на открытых водоёмах, присутствие взрослых обязательно.

