ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИ КАТАНИИ НА ЛЫЖАХ И КОНЬКАХ

Температурный режим катания для школьников

Согласно рекомендациям СанПин 2.4.2821-10 занятия по физической культуре на открытом воздухе (на лыжах) в зимний период года не проводятся в следующих случаях:

При спокойной погоде,

При t°С

Ниже -12°С (1-2 классы)

Ниже -14°С (3-5 классы)

Ниже -16°С (6-8 классы)

Ниже -18°С (9-11 классы)

При ветре, когда снег сдувает с крыш, деревьев, метет по земле

При t°С

Ниже -8°С (1-2 классы)

Ниже -12°С (3-5 классы)

Ниже -14°С (6-8 классы)

Ниже -16°С (9-11 классы)

При шторме, урагане, метели

Не проводятся

Всегда – будь то лыжи, санки или коньки – нужно соблюдать правила поведения и технику безопасности. Вот несколько нехитрых правил, которые необходимо усвоить.

При катании на лыжах:

1. Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии.

2. Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было 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 по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме.

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 подготовка и прыжковые лыжи.

11. При занятиях лыжным спортом могут быть обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сделать растирание. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.

12. Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения надеть вновь.

13. Перед входом в помещение счистить снег с лыж.

14. Сразу после занятий по лыжной подготовке не пить холодную воду, чтобы не заболело горло.

При катании на коньках:

1. Важно правильно подобрать коньки: они должны быть не слишком тесными, не слишком свободными.

2. Коньки лучше надевать на носки. Обратите внимание на то, чтобы стельки были расправлены и не скользили.
3. Коньки должны комфортно «сидеть» на ноге и обеспечивать хорошую поддержку голеностопному суставу.
4. Обязательно регулярно затачивайте коньки. Лезвие должно иметь прямую заточку с ровными краями.
5. Сверху на ботинок рекомендуется надевать плотный чехол (вполне подойдут гетры) – он будет фиксировать место шнуровки и не позволит развязавшемуся шнурку сползти вниз под лезвия (это может грозить травмами).
6. Очень опасно скатываться в незнакомом месте с обрывистых берегов. Даже заметив впереди себя прорубь, лунку или пролом во льду, трудно будет затормозить или отвернуть в сторону. Поэтому для катания на коньках выбирайте только обследованные места с прочным ледяным покровом.
7. Пользоваться площадками для катания на коньках разрешается только после тщательной проверки прочности льда, толщина которого должна быть не менее 12 см., а при массовом катании - не менее 25 см.
8. Нередко по берегам водоемов расположены промышленные предприятия. Некоторые из них спускают в реки, озера и пруды отработанные теплые воды, которые на большом расстоянии во всех направлениях подмывают лед. Поэтому лед вблизи таких предприятий всю зиму остается тонким и непригодным для катания на коньках.

Будьте внимательны и аккуратны на спортивных площадках и в местах активного отдыха.