

ПАМЯТКА № 5.

Безопасность при занятиях зимними видами спорта

Общие правила безопасности

При занятиях зимними видами спорта и даже просто при прогулках в холодное время года необходимо соблюдать тепловой режим.

Минимальные рекомендуемые температуры для проведения занятий на открытом воздухе для учащихся различных возрастов: до 12 лет – 9°C; 12 – 13 лет – 12°C; 14 – 15 лет – 15°C; 16 – 17 лет – 16°C, при усилении скорости ветра на 3 – 4 м/сек. минимальная температура увеличивается на 2°C, при скорости ветра более 10 м/сек. не рекомендуется проводить занятия на открытой местности.

Не нужно отправляться на прогулку или занятия зимними видами спорта при плохом самочувствии, полученных ранее травмах.

Дети! Согласовывайте свои планы на зимнюю спортивную прогулку со взрослыми!

Родители! Всегда старайтесь быть в курсе, чем планирует заняться Ваш ребенок! Не оставляйте детей без присмотра. Научите им основным правилам безопасности при занятиях зимними видами спорта!

Одежда, спортивный инвентарь, средства защиты.

- Для занятий спортом и прогулок необходимо одеться по погоде: одежда и обувь должны с одной стороны защищать от холода и ветра, с другой стороны – не сковывать движения. Не забывать защитить руки варежками или перчатками.

- При занятиях специальными видами спорта (сноуборд, горные лыжи и пр.) для защиты и безопасности применяется и специальное снаряжение: шлемы, пластиковые панцири, шорты, перчатки, наколенники и налокотники.

- Перед занятиями (прогулками) проверьте исправность инвентаря: лыжи и их крепления, лыжные палки, санки, коньки и пр.

- Старайтесь заниматься любым видом зимнего спорта в компании друзей, чтобы было кому прийти на помощь в случае необходимости. Для этих же целей возьмите с собой мобильный телефон.

- Не нужно лихачить и стремиться повторить те трюки, которые вы видели по телевизору или в исполнении более подготовленных друзей.

- Не допускайте переутомления или переохлаждения. Если почувствовали боль или усталость, необходимо прекратить занятия.

Безопасность при катании с горы на санках

- Предварительно убедитесь в безопасности горки. Она не должна быть слишком крутой, желательно, чтобы снег или лёд покрывал её равномерно.

- Спуск с горки не должен выходить на проезжую часть или на водоём. На трассе движения не должно быть препятствий (деревьев, кустов, заборов и др.).

- Во избежание травм нельзя кататься с горки на санках стоя или лёжа на животе.

- На многолюдной горке обязательно соблюдайте дисциплину и последовательность, соблюдайте осторожность сами и не провоцируйте травмоопасные ситуации (не толкайтесь, не перегораживайте спуск ит.д.).

Безопасность при катании на лыжах

- Правильно подберите лыжи по росту и по весу.

- Подберите лыжную мазь по погоде.

- При катании на лыжах с горы придерживайтесь правил безопасности при катании с горы на санках.

- Никогда не катайтесь на лыжах с гор, выбранных для катания вами лично!

Безопасность при катании на коньках

- Коньки должны быть надёжно прикреплены к обуви и хорошо наточены.
- Для перемещений вне катка используйте специальные чехлы.
- Главная опасность при катании на коньках – падение об лёд. Основная ваша защита – отработанная техника катания и осторожность.
- Ни при каких обстоятельствах не катайтесь на коньках на водоемах и местах, где нет специально организованных катков, где не проведена проверка безопасности и прочности льда!

