

Техника безопасности при катании на лыжах

При катании на лыжах очень важно следовать основным рекомендациям, чтобы не допустить травму и переохлаждение.

Техника безопасности при катании на лыжах:

1. Лыжные палки должны быть снабжены защитным наконечником, кольцом и иметь удобную рукоять с кожаным регулируемым ремешком на запястье.
2. Установка и эксплуатация крепления должна быть построена под катающегося, чтобы лыжник смог надеть и снять снегоступы самостоятельно.
3. Следует приобрести легкую и свободную экипировку, которая хорошо защищает от ветра и не стесняет движения лыжника.
4. Необходимо, чтобы обувь спортсмена соответствовала размеру его ноги, тогда вероятность травм и повреждений стоп снижается.
5. Кататься по горизонтальной траектории следует на расстоянии друг от друга не менее трех метров, во время спуска — 30 метров.
6. При скатывании с горы не выбрасывайте перед собой лыжные палки.
7. Если чувствуете, что теряете баланс, то следует слегка присесть на корточки и завалиться набок. Чтобы избежать травмы, палки должны быть направлены назад.
8. Избегайте перехода лыжни у возвышающегося склона, по которой спускаются лыжники.
9. Если почувствовали признаки обморожения, рекомендуется прекратить дальнейшее движение, сойти с дистанции, как можно скорее попасть в теплое помещение.
10. До начала лыжного занятия следует снять утяжеляющую одежду, помните, что при катании температурный режим сбивается, и лыжнику становится жарко. Нельзя снимать или расстегивать одежду на ходу, это приведет к простудным заболеваниям.
11. После окончания заезда рекомендуется снять лыжную базу у входа в помещение, стряхнув с нее весь снежный груз.
12. Не рекомендуется пить прохладную воду в первые 20-30 минут после пробежки во избежание заболевания ангиной.
13. Комфортные погодные условия для катания на лыжах должны входить в температурные рамки до -10 градусов, при отсутствии сильного ветреного потока.

Требования к одежде

Важный элемент успешного катания — обмундирование спортсмена:

1. Верхняя одежда должна быть теплой, легкой, не продуваемой и комфортной.
2. На голове обязательно шапка, на руках перчатки, варежки. Толщина головного убора зависит от температурных особенностей во время катания.
3. Обувь рекомендуется подбирать на один сантиметр больше ноги лыжника. Она не должна сковывать движения стоп и вызывать онемение пальцев.
4. Обувь должна быть сухой. В мокрых ботинках кататься нельзя: можно обморозить пальцы ног.
5. Запрещен обгон во время быстрой езды по узким тропам, при спуске с горы.
6. Нельзя делать незапланированные остановки на лыжне, если вы катаетесь не одни.
7. При падении, особенно при спуске, следует незамедлительно уйти, отползти с лыжной трассы. Палки при этом должны быть отброшены вбок, чтобы очередной лыжник не наткнулся на них.
8. Если чувствуешь неизбежное падение, то сделать это необходимо согнув немного колени, заваливаясь на один бок.
9. При ходьбе на лыжах не раскидывайте сильно палки в стороны, это может препятствовать движению других лыжников.

Соблюдайте основные меры предосторожности!