

## Правила безопасной лыжной прогулки.

В выходные дни, не только детвора, но и взрослые любят прокатиться на лыжах. Не смотря на внешнюю безобидность данного вида спорта, без соблюдения правил безопасности лыжи вместо радостного настроения могут принести травмы или даже проблемы для здоровья.

В связи с чем, ОНД и ПР г. Можги напоминает правила безопасности на лыжной прогулке.

1. Кататься на коньках или лыжах нельзя, если температура воздуха ниже  $-20^{\circ}\text{C}$ ;
2. Во время спусков на лыжах с крутых склонов и холмов вы должны контролировать себя и средство передвижения в соответствии с крутизной склона, состояния снежного покрова, погодных условий и наличия препятствий, чтобы не создавать опасности для других;
3. Если двигаетесь вниз по склону, выбирайте направление движения так, чтобы другие лыжники, которые находятся перед вами, были уверены в своей безопасности;
4. Не останавливайтесь на узких участках и участках, которые плохо просматриваются, на виражах и за холмами, потому что лыжник который спускается, вас не видит;
5. При несчастном случае нужно вызывать «скорую помощь», оказать первую медицинскую (доврачебную) помощь пострадавшему. Если ваших сил и знаний недостаточно — обратитесь за помощью к работникам спасательной службы или опытных пожилых людей;
6. Категорически запрещается пребывание на лыжах в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;
7. Во время прогулки детей на лыжах обязательно присутствие родителей или взрослых. Родители несут полную ответственность за безопасность своих детей;
8. Отправляясь на лыжную прогулку, сообщите своим знакомым и родным время возвращения домой и место, куда вы отправляетесь;
9. Лыжные прогулки за город должны проходить в местах с устойчивой сотовой связью;
10. Нельзя отправляться на лыжную прогулку в одиночку;
11. По статистике, движение в темноте на лыжах даже по ровной местности на 15% опасней, чем днем, а катание в темноте на склонах гор – это верная гарантия получения травмы. Поэтому выбирайте для катания только освещенные трассы.

Чтобы лыжная прогулка приносила только пользу и удовольствие, необходимо знать и соблюдать эти простые правила безопасности.

Берегите себя и своих близких!

ОНД и ПР г. Можги, Можгинского,  
Алнашского, Граховского и Кизнерского

районов УНД и ПР Главного управления  
МЧС России по Удмуртской Республике