

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ КАТАНИИ НА ТЮБИНГАХ, САИХ, СНОУБОРДАХ, ЛЫЖАХ, КОНЬКАХ.

Чего нельзя делать, катаясь на тюбинге



Кататься на тюбингах вместе с неподельцами железных санок.



Съезжать с горки «паровозиком», сцепив несколько тюбингов.



Садиться компаниям на тюбинг, расситанный на одного



Съезжать с обледенелых склонов или трамплинов



Отпускать ручки во время спуска



Кататься стоя или лежа на животе.

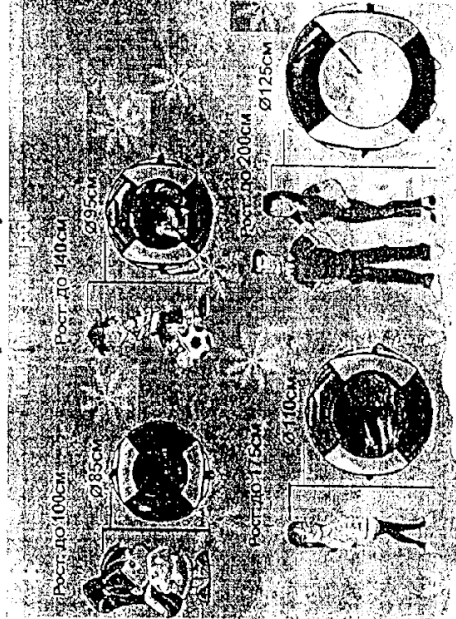


Торковать ногами при спуске

74889

1. Катание на тюбингах в одной компании с неподельцами железных санок
 2. Съезжать с горки «паровозиком», сцепив несколько тюботанной сразу
 3. Отпускать во время спуска ручки
 4. Кататься стоя или лежа
 5. Садиться компаниям на тюбинг, расситанный на одного.
 6. Торковать ногами при спуске.
 7. Связать с обледенелых склонов или трамплинов.
 8. Не призывать трое тюбингов к машине или мотоциклу, чтобы помататься
- Тюбинги для катания бывают разные: одноступенчатые, двухступенчатые и даже трехступенчатые. При выборе необходимо учитывать общий вес, увеличивается до 120 сантиметров, если рост до 100 сантиметров, делайте: мужчины должны быть около 85 сантиметров, у женщин для дома, длина
1. Подходящее место выбирать широкое
 2. Лучше всего покататься тюбингом с маленьким, которые зарекомендовали себя для катания. Широкими может развозиться, а легкими - забираться снегом.
 3. Трос для перетаскивания тюботанг должен быть до 150 сантиметров, оптимальным считается железный, которое позволяет менять веревку.
 4. Учитывать плотность ткани. Если кататься планируют пару раз в неделю, подойдет материал малой плотности, если - ежедневно, стоит купить с большим.
- Любителям ледяных горок лучше приобрести трос с дюном из пластика.

Как выбрать сноубоб?



Правила безопасности в зимних видах спорта!
Большинство молодежи ведущей активный образ жизни, в зимний период увлекается катанием на коньках, лыжах и сноуборде. Но малое развлечение должно принести удовольствие, а не разочарование! Для этого необходимо знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности.
Правила безопасности при катании на лыжах и коньках
При катании на лыжах

1. Лыжи должны быть в нормальном состоянии
 2. Размер лыж должен соответствовать росту, чтобы можно было без посторонней помощи привстать, лыжи к лыжным ботинкам.
 3. Крепление должно быть легким и отрегулированным тем, чтобы можно было без посторонней помощи привстать, лыжи к лыжным ботинкам.
 4. Лыжные сапоги, ботинки и одежда должны соответствовать погодным условиям и быть нужного размера. В противном случае вы рискуете получить травму либо повредить ноги или руки.
- Движение на лыжах
- Когда вы вышли на лыжи, помните, что лыжи в первую очередь должны двигаться, между лыжами должна быть дистанция. При обычном движении 3-4 метра, но не менее 20 метров. Не переставьте лыжи, на лыжи прилагается сила, которую вы можете контролировать. Двигаясь, когда на пути у вас никого не будет и проложите движение в том ритме, который вам привычен.
- При спуске:
- Не выставляйте вперед лыжные палки.
 - Если возникает необходимость, присядьте, падать на бок (обязательно держите при этом палки одной).
 - Не прыгайте с трамплина, для этого нужно специальная подготовка и специальные лыжи.
 - При занятиях лыжным спортом могут быть обморожения. При потере чувствительности кончиков пальцев, 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.
 - Ограничение по температуре воздуха и погодным условиям: не ниже -14, тихий ветер.
- При катании на коньках
- Перед тем как встать на лед в коньках, необходимо правильно выбрать коньки и свое одеяло. Они должны удобно сидеть на ногах быть нужного размера, чтобы в них вы чувствовали себя уверенно. Одежду нужно выбрать не слишком теплую, но при этом достаточно теплую. Если коньки находятся на улице, то головной убор не будет лишним.
- Первым, чему необходимо научиться это научиться падать. Падение - это важная часть при занятиях спортом.
- При падении на лед нужно соблюдать особые меры предосторожности.
- Постарайтесь падать на бок или вперед спиной.
 - Голова должна всегда быть направлена в противоположную сторону от стороны падения.
 - Старайтесь падать так, чтобы лезвия ваших коньков не были направлены в сторону других людей.
 - Прежде чем начать кататься, убедитесь, что состояние ледового покрытия хорошее. Не должно быть никаких льда и трещин. Это тоже может привести к падению и серьезным травмам.
 - Первые минуты, перед катанием, постарайтесь провести в спортивной. Так вы подготовите свои ноги к конькам и ко льду, избежите столкновений с другими участниками. Если вы не один, а с ребенком, то не отпуская его ни на шаг! Если вы не умеете кататься сами, то попросите кого-нибудь из старших, которые катаются, присмотреть за вами.
 - Будьте внимательны и осторожны на спортивных площадках и в местах активного отдыха!
- Правила поведения при катании на сноуборде
- Сноуборд является самым опасным видом зимнего спорта, но при этом самым популярным. Не просто купить доску и ехать, кататься не достаточно! Каждый сноубордист, как и любой спортсмен, так или иначе должен знать правила поведения и соблюдать правила безопасности. Эти правила очень важны для правильного движения. Их соблюдение - залог здоровья, правильного катания и увлечения к вам со стороны других сноубордистов.
- Правила
- Перед спуском необходимо проверить свое оборудование на пригодность

* 1 l s : | < r

? 5 " * 5 5 s

8 s f j E | f 3 e
r 2 3 4 i i o l o i s i 0 5
' o a 5 S

S l " s

5 & i l t 2

1 i 5 s 3 2 5
2 s 9 & 0
r r 3 r r > o

9 5 5 s & l

a | - r 5 ; 5

f | : 5 * 4 c 6

2 & f s s 5 4
5 7 s 7 s 6 "

is! i s: 5
« ? * n 2 E

5 * 1 i 8 i 8 If
, 5 f ? i i l i

a l s 5 s 2 s q
§ 5 b « 5 n s b 5 < s 9 i V l

l l f i s l f f r ! l s l l H l

Π u f ! f

a 1 5 o * r >> 2 ! l o i s 3 3 l * ! ? ? 2 . 1 < * ■
; r . i @ j i 2 o ! 3 6 s

3 ^Q r s l 5 2 s ^{III} 5 s | B ¹ - 1 f ^{III} | « l

3 4 i i = 4

1 7 5 1 ! M 5 S 1 | » ? ^Q 1 s » s s ! 5

5 > H « i C l j i
S 2) * ! S . » 5 > l E s S • ' ? n u S r i ? l s

: i ! f

f i ^{III} ^{III} i l l ⁿ s

- **Снегог:** При сильном ветре не стоит выбирать снежок - он раскиснет на ветровых напорах, возрастает от 5 до 10 лет, ни раз были замечены случаи, когда снеговики целыми днями переливали пологие за препятствия (корень дерева, бугорки снега), что повышает риск подвергнуться черной гибели (полностью черная голова, полностью черная лыжня, лыжи, палки, ботинки, одежда). Если взрослые едут с лыжной горой вместе с ребенком, последние лучше задерживать, чтобы избежать опасности.
- **Ватрушка:** В последние годы надувные сапаты все чаще встречаются на наших горках. Наиболее распространены надувные сапаты — «самоватрушки» без препятствий в виде деревьев, других людей и т.п. Как только сапаты начинают двигаться, ватрушка становится совершенно опасной. Рационально ватрушки использовать только в том случае, если сапаты на надувном сапате, а ватрушка на твердой поверхности. На ватрушках нельзя кататься с горки с трамплинами - при трамплине ватрушка сильно прожигает. Даже если не сапаты, можно получить серьезные травмы, если ватрушка — надувная, а ватрушка — на твердой поверхности.
- **Хорошо:** Хорошие ватрушки — это ватрушки, которые можно использовать в качестве для катания (применяя 50 см и более). Хорошие ватрушки — это ватрушки, которые можно использовать в качестве для катания (применяя 50 см и более).
- **Выкатывание:** Выкатывание — это выкатывание ватрушки в сторону горы и обратно. Горка — место повышенной опасности, а не просто очередное развлечение на зимней прогулке перед строительством снежного и кормящего птиц.