

Правила безопасной лыжной прогулки

16.12.2014

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, Управление МЧС России по Новомосковскому и Троицкому административному округу напоминает правила безопасности на лыжной прогулке.

- Кататься на коньках или лыжах нельзя, если температура воздуха ниже -20°C ;
- 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;
- Если двигаетесь вниз по склону, выбирайте направление движения так, чтобы другие лыжники, которые находятся перед вами, были уверены в своей безопасности;
- Не останавливайтесь на узких участках и участках, которые плохо просматриваются, на виражах и за холмами, потому что лыжник который спускается, вас не видит;
- 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;
- Категорически запрещается пребывание на лыжах в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;
- Во время прогулки детей на лыжах обязательно присутствие родителей или взрослых. Родители несут полную ответственность за безопасность своих детей;
- Отправляясь на лыжную прогулку, сообщите своим знакомым и родным время возвращения домой и место, куда вы отправляетесь;
- Лыжные прогулки за город должны проходить в местах с устойчивой сотовой связью;
- Нельзя отправляться на лыжную прогулку в одиночку;
- 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!

Юрий Груздев

Управление по НиТАО ГУ МЧС России по г. Москве



Адрес страницы: <http://tinao.mos.ru/presscenter/news/detail/1474375.html>

[Префектура ТиНАО города Москвы](#)