



МЧС РОССИИ

**ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ
МИНИСТЕРСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ,
ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ И ЛИКВИДАЦИИ
ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ
ПО ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Отдел надзорной деятельности
и профилактической работы
Волосовского района**

ул. Заводская, д.2, г. Волосово,
Ленинградская область, 188410
тел/факс: (8-813-73) 24-716
телефон «доверия» - (812) 579-99-99

**Главам администрации
муниципальных образований
сельское поселение
Волосовского муниципального района
Ленинградской области
(по списку)**

07.02.2020 № 137 -2-16-40
На _____ от _____

Меры безопасности при катании на лыжах:

Не только детвора, но и взрослые любят прокатиться на лыжах. Некоторые предпочитают спокойную прогулку по заснеженному лесу, кто-то участвует в гонках и едет на скорость, экстремалы получают свою дозу адреналина, спускаясь с крутых склонов. В любом случае без соблюдения правил безопасности вероятность того, что лыжи вместо радостного настроения принесут травмы или проблемы для здоровья значительно возрастает.

Прежде чем кататься на лыжах, необходимо сделать разминку. Начинать нужно с простых упражнений на растяжку, что очень важно! Разминка помогает разогреть мышцы перед катанием. Кроме того, перед катанием необходимо поесть: это топливо для Вашего тела. Делайте ставку на сбалансированный завтрак с большим стаканом свежесжатого фруктового сока с витамином С. Выбирайте продукты с высоким содержанием углеводов, такие как цельные зерна, которые обеспечивают длительную энергетику и устойчивую стойкость сытости. Например, киви - его едят утром, так как в нем содержится много витамина С.

По прибытию на лыжню необходимо заняться отладкой оборудования - это является одним из ключевых моментов и позволит избежать травм. В настройку входит и эффективность фиксации обуви. По данным статистики, большинство несчастных случаев связаны именно с плохой настройкой лыжного оборудования. Не забудьте взять с собой воду (жидкость). Запомните, что пить жидкость нужно заранее, то есть прежде, чем вы почувствуете жажду. Если вы хотите пить - слишком поздно, клетки уже имеют дефицит жидкости, при этом токсины попадают в кровь, за которыми последуют судороги. Поэтому желательно выпить немного воды (0,5 литра) прежде, чем отправиться на трассу. И далее пить необходимо, по крайней мере, каждый час. Например, горячий шоколад, который

богат углеводами, белками и минералами.

Отправляясь на лыжную прогулку, особенно в загородный лес, нужно сообщить своему знакомому или родственнику 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, а в загородный лес – меньше, чем вчетвером. В загородной прогулке кто-то один обязательно должен быть старшим. Подростки 12-16 лет не должны самостоятельно совершать лыжные прогулки в загородный лес.

Соблюдайте правила безопасности и при самом катании: вы должны придерживаться не высокого скоростного режима при любых обстоятельствах и проявлять уважение к другим лыжникам (особенно, которые едут впереди вас). Следует также прислушиваться к своему организму и следить за признаками усталости. Усталость вызывает расслабление, что может привести к непоправимым ошибкам.

В морозную погоду или в условиях сильного снегопада лучше избегать лыжных прогулок – это чревато обморожением. Не выходите зимой на лыжную без утепленной одежды. Необходимо употреблять как можно больше теплых напитков: они восстанавливают нормальную температуру тела, улучшают циркуляцию крови, но ни в коем случае нельзя согреться алкоголем. Не курите на морозе - курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми. Носите свободную одежду - это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь как "капуста" - при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения. В ветреную холодную погоду открытые участки тела смазывайте жиром или специальными кремами.

