

Безопасность при занятиях на горных лыжах

18.12.2014

Зима предоставляет нам массу возможностей для активного отдыха всей семьей: веселые прогулки, катания на лыжах, коньках, сноубордах, катания с горок на санках и на тюбингах-«ватрушках». Погодные условия переменчивы и не всегда позволяют столь разнообразно провести это время года. Тем не менее, количество любителей зимних видов спорта не уменьшается. Чтобы уберечь себя и окружающих от неприятностей, связанных с зимними развлечениями, необходимо соблюдать осторожность и помнить о безопасности.

Самая лучшая одежда для зимних развлечений – спортивная, предназначенная для горных лыж, сноуборда и зимнего туризма (комбинезоны и полукомбинезоны с резиновыми манжетами на руках и ногах). Основные критерии этой одежды – легкость и комфорт. Она теплая, защищает от ветра и снега и в то же время пропускает воздух, обувь должна быть теплой с нескользящей подошвой.

Если вы увлекаетесь прогулками или восхождениями в горы, не забывайте подробно продумывать и сообщать свой точный маршрут. Независимо от прогноза вы должны быть подготовлены к плохой погоде.

Активный отдых на горнолыжных склонах – не только приятное времяпровождение, являющееся прекрасным способом улучшить свое здоровье, но и небезопасное. Поэтому следует помнить, что на территории горнолыжного склона категорически запрещается нахождение лиц в состоянии алкогольного или наркотического опьянения!

Снаряжение для катания должно быть исправно и безопасно.

Скорость должна быть такой, чтобы спуск со склона оставался управляемым и подконтрольным. При спуске необходимо учитывать ландшафт, состояние снежного покрытия, погодные условия, а также наличие других участников катания и степень загруженности склона. Останавливаться необходимо всегда с краю трассы.

Спускаться по склону пешком или подниматься как на лыжах так или без них, всегда нужно только по краю склона. Если Вы стали свидетелем несчастного случая, необходимо оказать помощь пострадавшему.

Управление по ЗАО ГУ МЧС России по г. Москве просит жителей Западного округа соблюдать элементарные правила безопасности.





Адрес страницы: <http://filevsky-park.mos.ru/presscenter/news/detail/1482261.html>

[Управа района Филевский парк](#)