**ПАМЯТКА**

**Безопасность при занятиях зимними видами спорта**

***Общие правила безопасности***

 При занятиях зимними видами спорта и даже просто при прогулках в холодное время года необходимо соблюдать тепловой режим.

 Минимальные рекомендуемые температуры для проведения занятий на открытом воздухе для учащихся различных возрастов: до 12 лет – 9оС; 12 – 13 лет – 12оС; 14 – 15 лет – 15оС; 16 – 17 лет – 16оС, при усилении скорости ветра на 3 – 4 м/сек. минимальная температура увеличивается на 2оС, при скорости ветра более 10 м/сек. не рекомендуется проводить занятия на открытой местности. Конец формы

 Для занятий спортом и прогулок необходимо одеться по погоде: одежда и обувь должны с одной стороны защищать от холода и ветра, с другой стороны – не сковывать движения. Не забывать защитить руки варежками или перчатками.

 При занятиях специальными видами спорта (сноуборд, горные лыжи и пр.) для защиты и безопасности применяется и специальное снаряжение: шлемы, пластиковые панцири, шорты, перчатки, наколенники и налокотники.

 Перед занятиями (прогулками) проверьте исправность инвентаря: лыжи и их крепления, лыжные палки, санки, коньки и пр.

 Старайтесь заниматься любым видом зимнего спорта в компании друзей, чтобы было кому прийти на помощь в случае необходимости. Для этих же целей возьмите с собой мобильный телефон.

 Не нужно лихачить и стремиться повторить те трюки, которые вы видели по телевизору или в исполнении более подготовленных друзей.

 Не допускайте переутомления или переохлаждения. Если почувствовали боль или усталость, необходимо прекратить занятия.

***Безопасность при катании с горы на санках***

 Предварительно убедитесь в безопасности горки. Она не должна быть слишком крутой, желательно, чтобы снег или лёд покрывал её равномерно. Спуск с горки не должен выходить на проезжую часть или на водоём. На трассе движения не должно быть препятствий (деревьев, кустов, заборов и др.).

 Во избежание травм нельзя кататься с горки на санках стоя или лёжа на животе.

 На многолюдной горке обязательно соблюдайте дисциплину и последовательность.

***Безопасность при катании на лыжах***

 Правильно подберите лыжи по росту и по весу.

 Подберите лыжную мазь по погоде.

 При катании на лыжах с горы придерживайтесь правил безопасности при катании с горы на санках.

***Безопасность при катании на коньках***

 Коньки должна быть надёжно прикреплены к обуви и хорошо наточены.

 Для перемещений вне катка используйте специальные чехлы.

 Главная опасность при катании на коньках – падение об лёд. Основная ваша защита – отработанная техника катания и осторожность.