

Культура безопасности жизнедеятельности

Муниципальное казенное учреждение
«Служба г. Усолье-Сибирское
по вопросам ГОЧС и ПБ»

ИНФОРМИРУЕТ

На лыжах любят кататься все: молодые и старые, юные и зрелые.

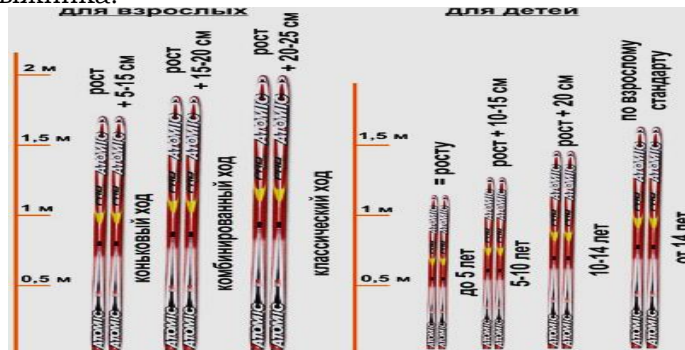
Длительное передвижение в ходе лыжных прогулок на чистом морозном воздухе положительно влияют на мышечную и нервную систему, улучшают общее состояние организма, обеспечивая высокую умственную и физическую работоспособность.

При планировании лыжной прогулки (занятий лыжным спортом) необходимо учесть погодные условия.

Участки лыжных прогулок	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускаются лыжные прогулки			
	Без ветра	При скорости ветра		
		До 5 м/сек	6-10 м/сек	Более 10 м/сек
Дети 1-2 классов	- 12 °С	- 8 °С	- 5 °С	Проведение лыжных прогулок запрещаются
Дети 3-5 классов	- 14 °С	- 12 °С	- 8 °С	
Дети 6-8 классов	- 16 °С	- 14 °С	- 12 °С	
Дети 9-11 классов, подростки и взрослые	- 18 °С	- 16 °С	- 16 °С	

Подбор лыж

Лыжи должны быть подобраны по росту лыжника.



Перед использованием лыж необходимо проверить их исправность.

Неисправностями лыж считаются: деформация скользящей поверхности, трещины, сколы, поломки носка или пятки лыж.

Кроме этого проверьте скользящую поверхность лыж на чистоту и заточку (не менее 1 раза в 3 года).

И самое важное при уходе за лыжами – это постоянное нанесение на них специальной мази (гутаалин, парафин и другие специальные мази).

Палки должны быть подобраны по росту и иметь наконечники, кольца и ремни для кистей рук, длина которых должна регулироваться.

Крепление на лыжах должно быть установлено строго по центру лыжи и прочно закреплено на ней. Оно должно быть отрегулировано так, чтобы можно было без посторонней помощи крепить к лыже ботинок или валенок. Лучше использовать жёсткие крепления (они более надёжны) или резиновые стандартного образца (не самодельные).

Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру (тесная или очень свободная обувь могут привести к потертостям, либо к травме голеностопного сустава). Нельзя зашнуровывать ботинки слишком туго и обвязывать шнурки вокруг ноги, из-за этого ухудшается кровообращение и ноги быстрее замерзают.

Надевать ботинки следует на два носка (х/б и шерстяной). Носки должны быть сухими. После лыжной прогулки необходимо просушить ботинки – ходьба в сырой обуви приводит к потёрностям ног. Но не в коем случае не возле батареи или печи, от этого они становятся жесткими и коробятся. Ботинки периодически необходимо смазывать бесцветным кремом, это предохранит их от влаги и смягчит их кожу (заменитель) из которой они изготовлены.

Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной и не сковывать движения. На лыжную прогулку следует одевать теплое бельё (термобельё) из натуральных (не синтетических) материалов. Чтобы не застудить поясницу следует надеть свитер такой длины, чтобы он «перекрывал» поясницу даже при сильном наклоне туловища вперёд. На руки лучше одеть варежки (пальцы будут согревать друг друга). Следует одеть и спортивную шапочку (при сильном морозе две), прикрывающую уши или наушники.

Во время лыжных прогулок следует соблюдать несложную технику безопасности во избежание травм:

При перевозке (транспортировке) лыжи должны быть крепко связаны или скреплены между собой специальными креплениями. Верхние острые концы лыж должны быть закрыты чехлом.

Переносить лыжи следует в вертикальном положении, острыми концами вверх.

При выходе на улицу не следует сразу вставать на лыжи, а дать им остыть, иначе на них образуется корка льда, препятствующая скольжению.

Правила поведения на лыжне

При движении на лыжне необходимо соблюдать дистанцию до впереди идущего лыжника 3-4 метра, а при спусках этот интервал должен быть не менее 30 метров.

Помните, что лыжные палки служат для отталкивания от поверхности снега и поддержания равновесия, а не для фехтования. Не следует махать ими и поднимать острыми концами вверх.

Во время спуска нельзя выставлять вперёд лыжные палки.

Если возникла необходимость быстро остановиться, надо присесть и упасть на бок, обязательно держа палки сзади себя.

При обгоне: не наступать на пятки лыж, не толкаться и не задевать впереди идущего лыжника палками.

После спуска с горы нельзя останавливаться у подножия склона во избежание столкновения с другими лыжниками.

Если упали на склоне или просто остановились на трассе, поспешите освободить лыжню, чтоб не стать препятствием для спуска или бега другим лыжникам.

Если вас догнали на лыжне, непременно следует уступить дорогу, отойдя в сторону.

Обгонять впереди идущего необходимо слева.

Помните! Категорически запрещается:

- ✓ пересекать лыжню по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники;
- ✓ использовать лыжные палки для «осаливания» во время подвижных игр и эстафет – это можно делать только рукой.

Во время бега на дистанции и сразу после него не рекомендуется снимать «лишнюю» одежду – это может привести к простудам. Лучше снять её до забега, а после завершения надеть вновь.

Правило первое:

Как разминуться с встречными лыжниками
Основное правило - **ЛЫЖНЯ "делится пополам"**.

За несколько секунд до встречи необходимо:
 ✓ "перестроиться вправо" - шагнуть правой лыжей в область вне лыжни, утоптанную палками, а затем левой лыжей - на правую колею лыжни. При этом движение вперёд продолжается.

✓ закинуть левую руку с палкой за спину, острием палки вправо, от лыжни.

▼ в сам момент встречи можно дополнительно отклонить корпус чуть вправо, чтобы не толкаться плечами.

"Горное исключение". Если лыжня идёт с заметным уклоном (горка), то идущие ВВЕРХ должны уступить лыжню ПОЛНОСТЬЮ, т.к. маневренность спускающихся вниз сильно ограничена их высокой скоростью и инерцией. Это справедливо для ЛЮБОГО количества лыжников (т.е. даже группа должна пропустить одиночку).

"Демократическое исключение". Если с одной (или обеих) сторон не одиночный лыжник, а ПЛОТНАЯ группа (т.е. расстояние между участниками не более 3-4 метров), и численное превосходство ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ, то меньшинство уступает ВСЮ лыжню полностью. Оговорки о "значительности" и "плотности" важны. Одиночка не обязан уступать супружеской паре, а группа из трёх человек - группе из четырёх человек. Так же следует рассматривать "рыхлую", растянувшуюся на сотни метров цепочку лыжников, не как группу, а как несколько одиночек последовательно (со всеми вытекающими).

"Младенческое исключение". Юному лыжнику-дошколёнку, делающему первые шаги на лыжах и едва держащемуся на ногах, святое дело уступить дорогу, но, если лыжня "магистральная" (популярный маршрут), его родителей следует попросить тренировать своё чадо на какой-нибудь боковой менее значимой лыжне, ибо чаду скорее всего всё равно, а вынуждать десятки и сотни людей терять скорость крайне невежливо.

"Спортивное исключение". Гонщику с номером на груди (особенно если это уже не первый или на развилках уже встречались маркеры и пункты питания - значит точно какое-то соревнование - **уступите дорогу**). Это правило сильнее "демократического" (т.е. гуляющая группа должна уступить даже одиночке).

Правило второе:

Как обогнать впереди идущего лыжника.

Отдышитесь, оцените своё состояние, свои возможные потребности (высморгаться, раздеться, одеться и т.д.). Если ваша скорость явно больше скорости впередиидущего, а "тормозящих" потребностей не наблюдается, можно начинать обгон. В противном случае лучше отложить. Не слишком приятно уступать одному и тому же человеку по десять раз (обогнал, остановился сморгаться, вновь обогнал, остановился отдышаться, вновь обогнал, остановился раздеться и т.д. каждые две минуты)

Если Вы идёте не один (но первым в паре или группе), перед каждым обгоном дождитесь ВСЕХ

своих спутников, возможно потребность в отдыхе или остановке есть у них. Можно даже явно спросить их "обгоняем?". Обгон в этом случае производится сразу всей группой, чтобы не заставлять уступать несколько раз.

Если Вы идёте в паре/группе не первым, а первый нагоняет "чужого" лыжника, либо сократите дистанцию до минимума, чтобы обогнать плотной группой, либо скажите "вожаку" чтобы не торопился если не хотите обгонять (требуется отдых и т.п.)

Первый (или единственный) из обгоняющих громко и вежливо должен ПОПРОСИТЬ уступить дорогу (например, "РАЗРЕШИТЕ ПОЖАЛУЙСТА"). У спортсменов принято более короткое "хоп!" или "лыжню!", но на туристских маршрутах это звучит всё же нагло.

Как только обгоняемый отреагировал, начинаем его обгонять. Не раньше, ибо неизвестно в какую сторону он будет "уступать". Нормальная реакция обгоняемого - шаг "на пол лыжни" вправо, так же как при встрече, освобождая левую половину лыжни и замедляя ход. Однако часто встречаются и другие варианты: пол лыжни влево, вся лыжня вправо, вся лыжня влево, просто остановка без схода с лыжни. Соответственно поступает и обгоняющий - обходит со свободной стороны, а в случае простого "тормоза" - слева.

Контролируйте движение палки, обращённой к уступившему, не отталкивайтесь ею, чтобы случайно не задеть его при обгоне.

Поравнявшись с уступившим Вам всю лыжню, скажите искреннее "большое спасибо".

Обогнав "просто затормозившего", не ругайтесь и не бросайте косых взглядов - он, остановившись, в какой-то степени, всё же уступил Вам лыжню.

Правило третье:

Вас обгоняют.

Если догоняющий вас сзади сокращал дистанцию медленно (т.е. разрыв скоростей невелик), не торопитесь уступать ему лыжню до явной его просьбы - это может спровоцировать его "выкладываться". Пусть решит сам - обгонять или нет.

В остальных случаях можете либо сами уступить пол лыжни, шагнув вправо, либо дожидаться просьбы. Тут кому как удобнее - например некоторых нервнует "сопение сзади" и они предпочитают скорее уступить.

Не пытайтесь в ответ на просьбу уступить ускорять свой темп и играть в "гонки". Даже у спортсменов это дурной тон, а в лыжных прогулках это вообще недопустимо. И не пытайтесь оценивать класс лыжника по

внешнему виду и снаряжению. Я уже упоминал что беговые лыжи - очень демократичный вид спорта, результат не слишком сильно зависит от возраста, пола или снаряжения. Пенсионерка на деревяшках вполне способна обогнать цветущего мужика на навороченных гоночных лыжах, если у него недостаточная подготовка, как бы ему не было это обидно - Не обижайтесь и не выпендривайтесь - просто уступите.

Если Вы идёте последним в плотной группе, помогите обгоняющему тормознуть ваших товарищей, окликните их сами по именам чтобы притормозили. Для группы вполне нормально не уходить с лыжни ("демократический принцип"), а просто дать себя оббежать сбоку, замедлив или остановив движение.

Владение правильной техникой катания - лучшая профилактика травматизма.

Если побелели или потеряли чувствительность нос или щеки надо растереть кожу вокруг обмороженного места до порозовения, а затем и сам отмороженный участок. Делать это следует сухой рукой, а не снегом, так как при растирании снегом можно повредить кожу и занести в организм инфекцию.

При появлении любых **признаков переохлаждения** (озноб, дрожь, посинение или бледность пальцев, щек и т.п.) лыжную прогулку необходимо прекратить

По окончании лыжной прогулки перед входом в помещение надо очистить лыжи от снега, связать их вместе и поставить их на место.

Сразу после лыжной прогулки нельзя пить холодную воду и охлаждённые напитки - можно простудить горло, лучше выпить теплого чая.

В случае ухудшения самочувствия сообщите об этом тем, кто находится рядом и попросите вызвать помощь.



Будьте внимательны и аккуратны в местах активного отдыха!

Дополнительная информация на сайте:
go.usolie-sibirskoe.ru