|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **ПРАВИЛА** **БЕЗОПАСНОГО ПОСЕЩЕНИЯ ЛЫЖНОЙ ТРАССЫ** |  |

**ВНИМАНИЕ:**

Лыжная трасса предназначена для занятий физической культурой и спортом, а человек, ведущий активный образ жизни всегда достоин уважения. Спорт и развлечения на свежем воздухе зимой должны приносить радость. При катании на лыжах очень важно следовать основным рекомендациям, чтобы не допустить травму и переохлаждение.

Расписание работы лыжной базы устанавливается Администрацией ЦФКиС.

До начала лыжных занятий (катаний) следует:

- учитывать температурный режим согласно требованиямСанПиН 2.4.2.2821-10;

- правильно подобрать лыжи и лыжные палки;

- экипироваться в сухую одежду и обувь, соответственно температуре окружающего воздуха.

При катании на лыжах Посетители обязаны строго соблюдать установленные правила движения на лыжной трассе.

При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сделать растирание. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию, как можно скорее попасть в теплое помещение.

При онемении пальцев ног (рук) рекомендуется прекратить дальнейшее движение, сойти с дистанции, как можно скорее попасть в теплое помещение. В помещении следует незамедлительно снять обувь и растереть сухим полотенцем замерзшие конечности.

Если вы стали свидетелем травмы на лыжне, ни в коем случае не стоит оставаться в стороне.

**НА ЛЫЖНОЙ БАЗЕ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1. Приносить и распивать спиртные и спиртосодержащие напитки, курить.

2. Приводить в негодность (ломать), использовать не по назначению оборудование и инвентарь лыжной базы.

3. Причинять ущерб покрытию или инвентарю лыжной базы какими-либо предметами, наносить надписи, рекламные объявления, разводить костры.

4. Выносить с территории лыжной базы спортивное оборудование и инвентарь.

5. Ремонтировать без разрешения администрации МАУ ЦФКиС конструкцию, спортивное оборудование, инвентарь или покрытие лыжной базы.

6. Выгуливать собак и других домашних животных.

7. Разбрасывать и складировать мусор, пищевые отходы и т.п.

8. Брать на лыжную трассу санки, снегокаты, «ледянки» и т.п.



С **Администрацией МАУ ЦФКиС** можно связаться по телефонам:

Телефонный код Салехард  8(34922) - **45600, 45620**

**Экстренные службы Салехард**

**Единая дежурно-диспетчерская служба (ЕДДС)** - **112**

(для звонков с мобильных телефонов. Бесплатно, работает даже без sim-карты)

**Пожарная служба** (с городских и мобильных телефонов) - **101**

**Полиция** (с городских и мобильных телефонов) - **102**

**Скорая медицинская помощь** (с городских и мобильных телефонов) - **103**