Утверждено

приказом МАУ ЦФКиС

от 13.11.2019 № 82-ОД

**ПРАВИЛА**

**безопасного посещения лыжной трассы**

Человек, ведущий активный образ жизни всегда достоин уважения. Но 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.

**Общие положения**

Расписание работы лыжной базы устанавливается Администрацией ЦФКиС.

До начала лыжных занятий (катаний) с детьми следует учитывать требованияСанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (приложение № 1).

На территории лыжной базы и на лыжной трассе запрещается:

- приносить и распивать спиртные и спиртосодержащие напитки, курить;

- приводить в негодность (ломать), использовать не по назначению оборудование и инвентарь лыжной базы;

- причинять ущерб покрытию или инвентарю лыжной базы какими-либо предметами, наносить надписи, рекламные объявления, разводить костры;

- выносить с территории лыжной базы спортивное оборудование и инвентарь;

- ремонтировать без разрешения администрации МАУ ЦФКиС конструкцию, спортивное оборудование, инвентарь или покрытие лыжной базы;

- выгуливать собак и других домашних животных;

- разбрасывать и складировать мусор, пищевые отходы и т.п.;

- брать на лыжную трассу санки, снегокаты, «ледянки» и т.п.

**Правила выбора лыж**

Длина беговой лыжной базы должна соответствовать формуле: рост спортсмена плюс 15-20 см. Качество материала, из которого они изготавливаются, может быть очень разным. Неисправностями считаются: трещины, сколы, поломки носка или пятки лыж, деформация скользящей поверхности.

Следует подбирать жесткие крепления. Они должны работать так, что вы без посторонней помощи смогли быстро надеть лыжи.

Лыжные палки тоже подбирают по росту, обычно вычитая из показателя роста будущего хозяина 30 см. [Лыжные палки](https://vsnege.com/lyzhi/lyzhnye-palki/) должны быть снабжены кольцом и иметь удобную рукоять с кожаным регулируемым ремешком на запястье.

**Правила выбора экипировки**

Экипировка должна соответствовать температуре воздуха.

Лыжные ботинки следует выбирать на размер больше, чтобы можно было надеть шерстяные носки. Однако не стоит выбирать слишком большие ботинки, чтоб они фиксировали ногу, это поможет избежать травм голеностопного сустава и т.п. Обувь должна быть сухой. В мокрых ботинках кататься нельзя: можно обморозить пальцы ног.

Не следует зашнуровывать ботинки слишком туго и не обвязывать шнурки вокруг голени - из - за этого ухудшается кровообращение и ноги быстрее мерзнут.

Носки должны быть сухими, лучше надевать две пары: тонкие, из хлопка, и потолще, из шерсти.

Под верхнюю [одежду](https://vsnege.com/lyzhi/gornolyzhnaya-odezhda-kurtka-ili-kombinezon-chto-vybrat/) рекомендуется надевать натуральное белье из хлопка, гетры и брюки.

Верхняя одежда должна быть теплой, легкой, не продуваемой и комфортной. Чтобы не застудить поясницу, следует надеть свитер такой длины, чтобы он «перекрывал» брюки даже при сильном наклоне туловища вперед.

Не забудьте про головной убор и перчатки (варежки).

При усиленном ветре на лицо спортсмена надевается защитная маска, на обувь — чехлы-бахилы, способствующие сохранению тепла.

При снежной погоде, для улучшения видимости и защиты глаз рекомендуется надевать специальные очки.

До начала лыжного занятия следует снять утяжеляющую одежку, помните, что при катании температурный режим сбивается, и лыжнику становится жарко. Нельзя снимать или расстегивать одежду на ходу, это приведет к простудным заболеваниям.

**Правила движения на лыжне**

Запрещен обгон во время быстрой езды по узким тропам, при спуске с горы.

Нельзя делать незапланированные остановки на лыжне.

Двигаться следует согласно указателям на лыжне или против часовой стрелки, если указателей нет, а трасса кольцевая.

Издавать громкий крик «Гоп!», «Лыжню!» чтобы вам уступили лыжню, следует лишь в том случае, если вы бежите на время. В остальных случаях больше подходят фразы: «Извините», «Разрешите, пожалуйста» или «Добрый день».

Находясь за спиной впереди идущего лыжника, не следует наступать ему на лыжи и палки. Нет необходимости держаться вплотную, так как в противном случае палки идущего впереди лыжника окажутся в опасной близости от ваших глаз. На лыжной прогулке или пробежке необходимо держать дистанцию 3-4 метра на лыжне, а на горных спусках интервалы между лыжниками должны быть не менее 30 метров.

На перекрестках, также как и на автомобильной дороге, правая сторона имеет преимущество перед левой.

 Если лыжная трасса широкая, следует оставлять место для обгона. При катании группой, необходимо следовать друг за другом.

При скатывании с горы не выбрасывайте перед собой лыжные палки.

Если Вы чувствуете неизбежное падение, то сделать это необходимо согнув немного колени, заваливаясь на один бок. Если вдруг потребовалось резко затормозить, просто падайте на бок. Чтобы избежать травмы, палки должны быть направлены назад.

При падении, особенно при спуске, следует незамедлительно уйти, отползти с траектории движения. Палки при этом должны быть отброшены вбок, чтобы очередной лыжник не наткнулся на них.

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

Обгонять впереди идущего лыжника необходимо слева.

Не перебегайте лыжню, если вы видите, что по ней со склона спускается ребенок, другой лыжник или группа спортсменов.

Без специальной подготовки и снаряжения запрещается прыгать с трамплина.

**Если почувствовали признаки обморожения**

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.

**Оказание первой помощи при обморожении**

Пострадавшему необходимо оказать помощь как можно раньше, чтобы избежать осложнений:

- после того как обмороженный оказался в теплом помещении, с него необходимо снять верхнюю одежду, обувь;

- напоить горячим чаем;

- если пострадали кисти рук, пальцы, их можно расположить под мышкой самого пострадавшего;

- если степень обморожения серьезная, но больной в сознании, необходимо снять всю одежду и накрыть его теплыми одеялами, напоить чаем;

- вызвать скорую помощь. Если больной без сознания, его не рекомендуется трогать, чтобы не повлечь остановку сердца. Необходимо накрыть его одеялами и ждать помощи.

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

 Необходимо сообщить о происшествии по телефонам **"103"** или **"112"**и огородить место инцидента для предупреждения других лыжников. **Ни в коем случае нельзя перемещать пострадавшего или изменять его положение. Чем меньше он будет двигаться, тем больше шансов обойтись минимальными осложнениями.**

Исключение составляют только открытые раны с сильным [кровотечением](http://edds.kgo66.ru/index.php/propaganda/03/pervaya-pomoshch/58-pervaya-meditsinskaya-pomoshch-pri-krovotecheniyakh). В этом случае необходимо сразу остановить кровотечение наложением тугой повязки.

Пострадавшего нужно укрыть теплой одеждой, ни в коем случае не предлагать ему спиртного. А еще не допускать к нему людей, которые предлагают немедленно вправить “этот вывих” или самостоятельно перетащить в другое место. Большего для него сделать вы не сможете, для этого нужна квалификация и знания.

**После окончания заезда** рекомендуется снять лыжи у входа в помещение, стряхнув с них весь снег.

Не рекомендуется пить прохладную воду первые 20-30 минут после пробежки во избежание заболевания ангиной.

Приложение № 1

К Правилам безопасного поведения на лыжне

**Погодные условия для лыжных занятий**

(СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010  № 189)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст учащихся | Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе | | | |
| Без ветра | При скорости ветра до 5 м/c | При скорости ветра от 6-10 м/c | При скорости ветра более 10 м/c |
| до 12 лет | - 10 - 11 С0 | - 6 -7 С0 | - 3 - 4 С0 | Занятия не проводятся |
| 12-13 лет | - 12 С0 | - 8 С0 | - 5 С0 |
| 14-15 лет | - 15 С0 | - 12 С0 | - 8 С0 |
| 16-17 лет | - 16 С0 | - 15 С0 | - 10 С0 |