



# Техника безопасности на лыжах

ПОДГОТОВИЛ: СТУДЕНТ СМТ ГРУППЫ ЗТЭИОЭЭО ПУШКАРЕВ  
РОМАН

# Вступление

Техника безопасности на лыжах играет решающую роль в предотвращении травм и обеспечении безопасности как для лыжника, так и для окружающих на склоне. Правильное применение техники безопасности помогает избежать возможных аварийных ситуаций и минимизировать риск получения серьезных травм.

## Содержание:

1. Использование защитного снаряжения
2. Правила склона
3. Общие правила безопасности
4. Проверка оборудования перед каждым спуском

# Использование защитного снаряжения

## Подходящая одежда

Одежда должна обеспечивать хорошую сохранность тепла, особенно на холодных днях или в горных условиях а также свободу движений, чтобы не ограничивать лыжника в его действиях.

## Защита тела

В дополнение к шлему, который защищает голову, необходимо использовать специальные средства защиты для других уязвимых областей. Это включает в себя наколенники, которые предотвращают травмы коленных суставов, налокотники для защиты рук и суставов предплечий.



# Правила склона

Перед началом катания ознакомьтесь с **правилами**, действующими на конкретном склоне или трассе. Подобные правила обычно касаются приоритета и безопасного обгона других лыжников, а также предупреждения о потенциальных опасностях.

# Общие правила безопасности

Не катайтесь вне трасс и маркированных маршрутов, не превышайте свои навыки и возможности, уступайте дорогу более опытным. Контроль скорости играет ключевую роль в предотвращении аварий и травм, поэтому необходимо всегда следить за скоростью и при необходимости замедляться или остановиться, чтобы избежать столкновений или других опасных ситуаций.

# Проверка оборудования перед КАЖДЫМ СПУСКОМ

## Лыжи и крепления

Убедитесь, что лыжи в хорошем состоянии, не имеют трещин или изломов. Проверьте крепления на правильность установки и надежность фиксации.

## Палки

Проверьте, что палки целы и надежно закреплены. Палки могут быть полезны при подъеме на склон, а также при балансировке и управлении на спуске



# Вывод

Соблюдение данных мер безопасности поможет сделать ваше катание на лыжах более приятным и безопасным для вас и окружающих.

