

Детский сад №268

# Безопасность во время лыжных прогулок



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

1. При перевозке лыжи должны быть крепко связаны или скреплены между собой специальными креплениями. Верхние острые концы лыж должны быть прикрыты чехлом.
2. Переносить лыжи следует в вертикальном положении, острыми концами вверх.



*3. 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.*

*4. 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 вперед 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.*

