

Безопасность при катании на лыжах

Некоторые важные правила, которые следует объяснить Вашему ребенку, если он собрался покататься на лыжах:

- Лыжные палки выполняют роль опоры нахождения равновесия при катании на лыжах.
- На палках должны присутствовать острые наконечники.
- Крепежи на лыжах должны быть удобны. На это стоит обратить внимание при выборе лыж.
- Ребенок должен самостоятельно отстегнуть снегоступы так же, как и пристегнуть.
- При катании на лыжах следует выбрать легкую и удобную экипировку, чтобы она не мешала ребенку и защищала от ветра.
- Обувь должна быть по размеру.
- Приближаться к человеку, впереди идущему на лыжах, не стоит ближе, чем на 3 метра.
- После пробежек на лыжах стоит избегать питья прохладной воды в течении некоторого времени, чтобы избежать простудных заболеваний.
- Катание на лыжах лучше выполнять при температуре не ниже минус 15 градусов.