

## **Будьте внимательны и осторожны при занятиях зимними видами спорта!**

**В городе Орле и области немало мест для занятий зимними видами спорта, да и число их занимающихся ими год от года неуклонно растет. Вместе с тем нельзя забывать о правилах безопасного поведения при занятиях спортом.**

Люди занимаются спортом, потому что польза для организма от него огромна. Спорт – это не только возможность совершенствовать физическую форму тела, но и прекрасная возможность развить такие качества как ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

Как правило, при занятии зимними видами спорта практически не обойтись без ссадин и ушибов, ведь это травматичные виды спорта, особенно для новичков. Вот основные несложные правила, соблюдая которые, вы максимально обезопасите свою жизнь и здоровье.

1. Одежда должна быть «дышащей». Ее можно приобрести в специализированных спортивных магазинах.

2. Перед началом использования убедитесь, что оборудование находится в исправном состоянии и применяется надлежащим образом.

3. Используйте шлем, даже если вы профессионал. С одной стороны шлем защищает голову от возможных травм при падении, а с другой стороны оберегает вас от обветриваний.

4. Необходимо защитить руки, ягодицы и спину. Для этих целей существуют специальные пластиковые панцири, шорты с амортизирующими подкладками, перчатки и налокотники. На колени нужно обязательно надеть наколенники.

5. Надевайте надлежащую обувь, которая обеспечивает тепло и сухость, а также достаточную поддержку голеностопного сустава.

Холодные мышцы, сухожилия и связки более восприимчивы к травмам. Поэтому прежде чем приступить к занятиям следует выполнять несложные упражнения, по крайней мере, в течение трех-пяти минут, затем медленно и мягко растянуть мышцы.

6. Всегда старайтесь находиться в зоне действия сети операторов мобильной связи, чтобы вовремя вызвать помощь. Возьмите с собой сотовый телефон, положите его во внутренний нагрудный или боковой карман, по максимуму обезопасьте его от ударов и намокания.

7. Старайтесь пользоваться только специально оборудованными местами для занятий спортом.

8. Рядом всегда должны находиться другие люди, которые смогут оказать вам помощь или вызвать спасателей. Прежде, чем отправляться к месту занятий спортом, предупредите кого-то из ваших родных или знакомых – расскажите, куда именно вы направляетесь.

8. Не пытайтесь подражать трюкам, которые вы видели по телевизору. Люди, которые их выполняют, являются профессиональными спортсменами, годами обучаются выполнению данных трюков.

9. Не нужно лихачить, особенно если вы новичок. Умеренность в скорости и бдительность на спусках защитят вас от многих травм в будущем, и помогут получать от зимних видов спорта настоящее удовольствие

10. Пейте часто и понемногу для предотвращения обезвоживания и перегрева. Не принимайте алкоголь, так как это может увеличить шансы на развитие гипотермии.

11. Избегайте участия в любом виде спорта, когда испытываете боль или усталость.

Помните, что самая основная защита – ваша осторожность.