



# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗИМНЕГО ОТДЫХА

Спасатели ГКУ РК «КРЫМ-СПАС» настоятельно рекомендуют соблюдать отдыхающим правила безопасного поведения во время зимнего отдыха.

## ЛЮБИТЕЛЯМ СНОУТЮБИНГА

В отличие от обычных санок, «ватрушки» способны развивать большую скорость, закручиваться вокруг своей оси во время спуска, являясь при этом практически неуправляемыми. Поэтому не следует перегружать надувные сани (тюбинг). В характеристиках каждой модели указан максимально допустимый для нее вес. Опасно садиться на надувные санки по несколько человек сразу. Нельзя прикреплять «ватрушки» друг к другу «паровозиком», они могут перевернуться.

Кататься рекомендуется на склонах с уклоном не более 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Не следует кататься по склонам, поросшим деревьями. Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите ее на наличие ям, бугров, торчащих кустов, камней. Последние могут серьезно повредить ватрушку, проколов или разрезав ее. Перед началом спуска следует убедиться, что перед вами нет никого из катающихся, особенно детей.

Ни в коем случае не привязывайте «надувные санки» к транспортным средствам: снегоходам, автомобилям – это крайне опасно для жизни!

## ЛЮБИТЕЛЯМ ЗИМНЕГО ЭКСТРИМА

С каждым годом становится все больше любителей катания на горных лыжах, сноуборде, снегоходе.

Поклонникам такого отдыха следует надевать шлем. Он защитит не только от возможных травм при падении, но и от переохлаждения и обветривания. Обязательно носите соответствующую защитную одежду, в том числе очки, наколенники, перчатки. Специальная спортивная обувь обеспечит ногам тепло и сухость.

Перед началом эксплуатации спортивного инвентаря убедитесь в его исправности. Старайтесь пользоваться только специально оборудованными местами для занятий экстремальным спортом.

Ни в коем случае не пытайтесь исполнять трюки, увиденные по телевизору. Сложные элементы и фигуры могут доставить массу проблем даже профессионалу. Для обычного человека они могут быть смертельно опасными.

Не занимайтесь зимними видами спорта в одиночку. Рядом должны находиться люди, которые при необходимости окажут помощь. Еще лучше, если вы находитесь под наблюдением опытного инструктора, а неподалеку дежурит группа спасателей.

Никогда не употребляйте алкоголь перед занятиями зимними экстремальными видами спорта.