Памятка о правилах безопасности при занятиях зимними экстремальными видами спорта

На территории Мурманской области расположены горнолыжные курорты, которые посещают значительное количество граждан, в том числе детей. Это травматичные виды спорта, особенно для новичков, при занятии которыми практически невозможно обойтись без падений и получения ссадин и ушибов.

Региональное следственное управление СК России рекомендует соблюдать осторожность и помнить основные правила, благодаря которым возможно максимально обезопасить свою жизнь и здоровье:

- важнейший элемент в горнолыжном спорте и сноубординге - это шлем. Никогда не катайтесь без шлема, даже если вы профессионал. Шлем защищает голову от возможных травм при падении, а также оберегает Вас от обветриваний;

© 2024 Следственное управление Следственного комитета Российской Федерации по Мурманской области

- одежда должна быть специализированной. Костюмы горнолыжников и сноубордистов не промокают, длительное время поддерживают комфортную температуру;

- никогда не занимайтесь сноубордингом и горнолыжным спортом в одиночку. Рядом всегда должны находиться другие люди, которые смогут вызвать спасателей или оказать помощь. Отправляясь к месту занятий спортом, предупредите кого - то из родных или знакомых - расскажите, куда именно вы направляетесь;

- при катании на горных лыжах и сноуборде необходимо защитить руки и спину. Для этих целей используются специальные пластиковые панцири, перчатки и налокотники. На колени рекомендуется надеть наколенники;

- никогда не подражайте трюкам, которые вы видели по телевизору. Спортсмены, которые их выполняют, являются профессионалами, годами обучаются выполнению данных трюков. Если вместе с Вами катанием на горных лыжах и сноуборде занимаются дети, которые смотрят передачи с трюками, убедитесь, что они понимают это;

- по возможности старайтесь находиться в зоне действия сети операторов мобильной связи, чтобы иметь возможность вовремя вызвать помощь. Всегда берите с собой сотовый телефон, положите его во внутренний карман, чтобы по максимуму обезопасить его от намокания и ударов;

- старайтесь пользоваться только специально оборудованными местами для занятий горнолыжным спортом и сноубордингом;

- не занимайтесь спортом, когда Вы получили травму или испытываете усталость.

Помните, что самая основная защита - ваша осторожность. Умеренность в скорости и бдительность на спусках защитят Вас от многих травм в будущем и помогут получать от зимних экстремальных видов спорта настоящее удовольствие.

Не рекомендуется заниматься зимними видами спорта на необустроенных горнолыжных трассах, а также в местах, необорудованных для этих целей.

Будьте бдительны и осторожны при занятиях зимними экстремальными видами спорта.

Старший помощник руководителя Следственного управления Следственного комитета РФ по Мурманской области (по информационному взаимодействию с общественностью и СМИ) Евгений Ребров

© 2024 Следственное управление Следственного комитета Российской Федерации по Мурманской области

16 Декабря 2022

Адрес страницы: https://murmansk.sledcom.ru/news/item/1750516

© 2024 Следственное управление Следственного комитета Российской Федерации по Мурманской области