

КАК НЕ ПОЛУЧИТЬ  
НА КАНИКУЛАХ ТРАВМУ

# СПОРТ НА МОРОЗЕ



Новогодние праздники — любимое время у всех россиян для активных видов спорта. И если многие москвичи только достают коньки, то жители Поволжья уже успели протоптать лыжню по заснеженному лесу, а сибирские мальчишки с утра до вечера гоняют шайбу на льду. Читайте несколько советов, которые помогут «безболезненно» провести предстоящие выходные.

## ХОККЕЙ, В КОТОРЫЙ «ИГРАЮТ НАСТОЯЩИЕ МУЖЧИНЫ»

Меры предосторожности: По статистике более 70% профессиональных хоккеистов теряют зубы на льду. Перед тем, как встать на него с клюшкой, позаботьтесь о приобретении защитной формы и шлема. Спорт предполагает жесткие столкновения игроков, удары об лед, а также риск получения травм от шайбы или клюшки. Будьте осторожны.

## ГОРНЫЕ ЛЫЖИ И СНОУБОРД — ДРУЗЬЯ МОЛОДЕЖИ

Меры предосторожности: Будьте готовы к холоду — положите в рюкзак дополнительный свитер и шерстяные носки. Если вы новичок или вообще никогда не вставали на лыжи и сноуборд — не стоит этого делать без участия инструктора. Это довольно травмоопасные виды

спорта. Всегда контролируйте скорость движения. Уважительно относитесь ко всем, кто катается на склоне — вы можете покалечить не только себя, но и окружающих. При обгоне оставляйте достаточно места для совершения маневра другим лыжником. Не делайте остановку на склонах с ограниченной видимостью. Если вы решили остановиться — придерживайтесь края трассы. Всегда соблюдайте разметку и обращайтесь внимание на опознавательные и предупреждающие знаки.

## КАТАНИЕ НА ТЮБИНГАХ ЛЮБОВЬ С ДЕТСТВА

Меры предосторожности: Поездки на ватрушках, бананах и прочих приспособлениях по заснеженным склонам тоже могут обернуться трагедией. Безопаснее всего кататься на специально оборудованных

трассах. Рекомендуемый уклон горы должен быть не более 20 градусов. Не спускайтесь паровозиком и никогда не связывайте тубинги между собой. Катайтесь только сидя.

## КОНЫКИ, КОТОРЫЕ ДАРЯТ КРЫЛЬЯ

Меры предосторожности: Катание на коньках — красивый и одновременно опасный вид спорта. Учтите несколько важных правил. Надевайте носки из натуральных материалов — шерсти или хлопка. Выбирайте кожаные ботинки — в пластиковых ногфи замерзают гораздо быстрее. Нельзя выходить на лед в коньках, которые вам велики — только размер в размер. Нога может соскользнуть, и это приведет к травме. Шнурки должны быть плотно зашнурованы. Никогда не падайте на спину — только набок или вперед.

## ПОЛЕЗНЫЕ ЛАЙФХАКИ

При занятии зимними видами спорта стоит избегать переохлаждения — носите термобелье. Коньки, а также ботинки для лыж и сноуборда старайтесь обувать в помещении. При этом ноги и сами ботинки должны быть хорошо прогретыми, тогда на улице вы дольше будете чувствовать себя комфортно. Для перекуса на свежем воздухе можно использовать горький шоколад. Он добавит сил и энергии. А терпкий чай каркаде или безалкогольный глинтвейн в термосе не только согреют, но и поднимут настроение.

