

Во время лыжных прогулок следует соблюдать несложную технику безопасности во избежание травм:

1. При перевозке лыжи должны быть крепко связаны или скреплены между собой специальными креплениями. Верхние острые концы лыж должны быть прикрыты чехлом.
2. Переносить лыжи следует в вертикальном положении, острыми концами вверх.
3. Помните, что лыжные палки служат для отталкивания от поверхности снега и поддержания равновесия, а не для фехтования. Не следует махать ими и поднимать острыми концами вверх.
4. Как разминуться с встречными лыжниками-

Основное правило — лыжня "делится пополам". За несколько секунд до встречи необходимо:

- "перестроиться вправо" — шагнуть правой лыжей в область вне лыжни, утопанную палками, а затем левой лыжей - на правую колею лыжни. При этом движение вперед продолжается.
- закинуть левую руку с палкой за спину, острием палки вправо, от лыжни
- в сам момент встречи можно дополнительно отклонить корпус чуть вправо, чтобы не толкаться плечами.