**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, утоптанную палками, а затем левой лыжей на правую колею лыжни. При этом движение вперёд 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.

При соблюдении всех этих несложных правил надеемся, что каникулы ваши пройдут весело, разнообразно и не принесут никаких неприятных ощущений.