

## **ИНСТРУКТАЖ (бег зимой)**

Бег зимой имеет некоторые особенности, которые нужно знать.

Безопасность бега зимой

### **правильный подбор обуви.**

**Подошва кроссовок** должна быть мягкой, эластичной и не утрачивающей этих свойств на морозе. Должен быть четкий и резкий рисунок протектора. Такой низ обеспечит максимальное сцепление с поверхностью земли и даст наибольшую безопасность.

а) **Обувь не должна быть тесной**, чтобы не нарушалось кровоснабжение в стопе. Ее размер должен позволять надеть пару теплых носков. Стельки должны легко сниматься для просушки.

б) **Носки нужно выбирать полусинтетические**, легко пропускающие влагу, без швов.

в) **Одежда для бега** зимой не должна провоцировать обильное потоотделение, поэтому важно не «перекутаться». Совет: надевать на себя столько, сколько бы вы надели при температуре на 10 градусов выше.

г) Хорошая вентиляция. Если сверху надета не пропускающая влагу ветровка, не имеющая нормальной вентиляции, нужно ослабить завязки на ней так, чтобы воздух мог пройти вдоль тела снизу вверх. Это поможет отводить влажный воздух наружу. А посему вы не будете сильно намокать и мерзнуть при остановке или не очень интенсивном беге. Кроме того, выходящий теплый воздух будет обогревать низ лица.

д) На низ, если не очень холодно, достаточно надеть одни спортивные брюки. Под них – двое трусов (под низ – плавки, более свободные – сверху).

е) **На голову – обязательно вязаную шапочку.**

ж) **На руках должны быть шерстяные** или трикотажные перчатки или рукавицы. Такой материал лучше сохраняет тепло, не препятствует циркуляции воздуха, поэтому руки не намокают. Кроме того, шерстяные перчатки помогут в случае необходимости отогреть нос или лицо.

з) Обезопасить кожу лица от обветривания можно с помощью специального крема. Это не помешает и для защиты от обморожения.

Если с обувью и одеждой для бега зимой все понятно,

то **следующая рекомендация касается дыхания.**

Если в теплое время года мы делаем вдох носом, а выдох – носом и ртом, то зимой лучше вдыхать и выдыхать носом. Так теплый воздух, проходя по носовым путям, будет его обогревать и не даст замерзнуть ноздрям.

И еще... Во время пробежки периодически ощупывайте нос и щеки, чтобы проверить чувствительность. При ее утрате надо слегка помассировать онемевшее место для восстановления кровотока.

**Костромское региональное отделение ВДЮОД «Школа безопасности» предупреждает**

**Берегите своих близких!**