

Идём на лыжную прогулку



Если собираешься идти кататься на лыжах, имей в виду, что:

- ✓ Одежда должна быть лёгкой и тёплой. Самое лучшее — плотные спортивные штаны и шерстяной свитер. Поверх — комбинезон из непромокаемой ткани.
- ✓ Не забудь на ноги тёплые носки.
- ✓ Чтобы деревянные лыжи хорошо скользили, выбирай смазку в зависимости от погоды.
- ✓ Если идёшь на знакомую горку — спуск тебе не опасен. Если же спуск тебе не знаком, предварительно пройди его пешком, чтобы случайно не налететь на дерево, камень, пень, кусты... И тогда лыжная прогулка доставит тебе массу удовольствий.

