



В эти выходные, 17 и 18 декабря, откроет свои двери лыжная база. Профсоюз, как всегда, подготовил все заранее: лыжи, палки к ним на любой рост и ботинки от 33 до 47 размера. А после лыжной прогулки по лесопарковой зоне на лыжной базе можно согреться горячим чаем. Зимой здесь будут рады детям от 7 лет и старше и их родителям - работникам СНПЗ и членам профсоюза. График работы с прошлого года не изменился. Это суббота и воскресенье с 10:00 до 16:00. Правила проката так же просты: лыжное оборудование выдается исключительно работникам СНПЗ и членам их семей (в личном присутствии работника) совершенно бесплатно. Для оформления необходимо предъявить пропуск и профсоюзный билет. Выдача – строго до 15:00.

Найти нас просто. ФОК "Надежда", ул. Космонавтов, 1а, вход со стороны лесополосы. А чтобы отдых выходного дня принес только положительные впечатления, стоит соблюдать несколько простых правил при лыжных прогулках:

- Лыжи, крепления, палки, лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру и росту.
- Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной.
- При передвижении на лыжах по дистанции соблюдайте интервал 3-4 метра, при спусках - не менее 30 метров.
- При спусках не выставляйте вперед лыжные палки.
- Если возникает необходимость, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади).
- Нельзя раздеваться (снимать шапку, перчатки, шарфы) во время передвижения на лыжах по дистанции (это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения надеть вновь.