

Правила безопасного катания на лыжах

09.01.2019

Горные лыжи, сноуборд, наряду с другими экстремальными видами спорта, непременно связаны с риском. Поэтому Правила Международной лыжной федерации должны соблюдать все сноубордисты и лыжники. Чтобы долгожданный активный отдых приносил радость, просто выполняйте 10 несложных правил безопасности на горных лыжах, которые являются важными и составляют основу хорошей техники катания на горных лыжах:

Правило 1. Проявляйте уважение к окружающим. Ни в коем случае нельзя подвергать опасности других спортсменов или наносить ущерб.

Правило 2. Контролируйте скорость и направление движения. Лыжник должен двигаться свободно, уверено и управляемо, ваш стиль спуска и скорость должны соответствовать личным качествам и окружающим условиям.

Правило 3. Правильный выбор направления. Если вы приближаетесь к кому-то сзади, выберите направление так, чтобы не подвергнуть опасности лыжников, которые находятся впереди.

Правило 4. Поведение при обгоне. Вы можете обогнать только при условии, что оставляете достаточно места обгоняемому спортсмену для различных движений. Даже если у Вас отличная техника катания на горных лыжах, Вам по пути могут встретиться и лыжники с начальным уровнем подготовки.

Правило 5. Начало движения, езда по склону. При выходе на трассу с разметкой, а также возобновляя движение после остановки, или при движении вверх по склону, убедитесь, что сверху и снизу на склоне нет окружающих, которым вы могли бы помешать и создать опасность.

Правило 6. Остановки на склоне. Избегайте остановок на склоне в узком месте и в местах с ограниченной видимостью, на поворотах. Если вы упали в таком месте, постарайтесь как можно скорее освободить трассу.

Правило 7. Спуск и подъем с лыжами и без лыж. При подъеме наверх или при спуске, неважно — с лыжами или нет, старательно придерживайтесь края трассы, будьте внимательны!

Правило 8. Соблюдайте разметку и знаки на трассе. Они не менее важны, чем на дороге!

Правило 9. Помощь. При аварии или другом несчастном случае каждый лыжник обязан оказать должную помощь пострадавшему, в рамках своей квалификации. По возможности старайтесь вызвать помощь как можно скорее.

Правило 10. Идентификация. После несчастного случая, все лыжники и сноубордисты, независимо от участия в происшествии, должны обменяться именами или другими данными, по которым вас смогли бы найти или описать.

Выполняя эти простые 10 правил, вы обезопасите себя и ваших близких от многих проблем, и получите от катания на горных лыжах только удовольствие!

В случае возникновения нештатных ситуаций обращайтесь в службу спасения:

- «01, 101» - единый телефон пожарных и спасателей для набора со всех операторов мобильной связи и стационарных телефонов.

Адрес страницы: <http://nagorny.mos.ru/presscenter/news-regions/detail/7806169.html>

[Управа Нагорного района города Москвы](#)