

## **ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ГОРНОЛЫЖНИКОВ И СНОУБОРДИСТОВ**

Каждый вид спорта требует умения, навыков, знания правил и разумной оценки собственных возможностей.

**ПОМНИТЕ**, что все катающиеся имеют разный уровень подготовки.

Если Вы не уверены в своих силах, высококвалифицированные инструкторы-спортсмены "твердо" поставят Вас на горные лыжи или сноуборд.

### **1. Правильно выбирайте направление спуска на вершине склона**

Находясь на вершине склона, выбирайте трассу спуска таким образом, чтобы избежать столкновения с другими лыжниками. Старайтесь следить за теми, кто "преследует" Вас, то и дело пытается обогнать или резко остановиться (упасть) перед Вами.

### **2. Контролируйте скорость движения**

Если Вы чувствуете, что Ваша скорость выходит из-под контроля, значит, Вы недостаточно хорошо владеете лыжами. Старайтесь предвидеть эту ситуацию и выбирайте склон, где вы чувствуете себя уверенно. Не забывайте, что метеоусловия способны изменять физические показатели склона.

### **3. Обгон**

Обгон можно совершать как вверху, так и внизу трассы, слева или справа, но всегда на достаточном расстоянии от обгоняемого лыжника. Следите за тем, чтобы Ваш маневр не помешал спуску других лыжников. Не обгоняйте на сложных участках трассы. Это опасно.

### **4. Пересечение склона**

При пересечении горнолыжной трассы сначала подумайте, зачем это надо, и только после этого, предварительно оценив обстановку в верхней и нижней частях склона, начните медленное передвижение. Для пересечения выбирайте открытые участки трассы. НИКОГДА не пересекайте трассу ниже перегибов, обрывов, трамплинов, т.е. в зоне возможного приземления лыжников. Запомните, что летящий лыжник, не обладающий антигравитационными способностями, не в состоянии изменить траекторию полета.

### **5. Остановка**

По возможности избегайте остановки на горнолыжной трассе. Однако если Вы уже остановились, например, после падения или т. п., осмотритесь, и при возможности, продолжите движение, а при отсутствии последнего, покиньте трассу как можно быстрее, чтобы не создавать препятствий другим лыжникам или переместитесь на край трассы.

### **6. Подъем или спуск с горы**

Если Вы желаете подняться в гору или спуститься пешком, то это необходимо делать сбоку склона, не создавая помех для катающихся.

### **Уважайте других**

Решив отдохнуть в горнолыжном центре, старайтесь вести себя таким образом, чтобы не подвергать опасности других людей и не создавать сложных ситуаций на горнолыжных трассах. Каждый упавший, сбитый, сорвавшийся (с подъемника или обрыва) или попавший в неприятную ситуацию может рассчитывать на помощь, как от персонала центра, так и от катающихся лыжников.

Если Вы увидели, что кто-то упал или Вы нечаянно кого-то задели, не проезжайте мимо, проявите солидарность, помогите подняться или спуститься с горы.

В случае необходимости обратитесь к администрации центра или к любому сотруднику центра в форменной одежде.

**Запрещается:**

1. Пересекать трассу ниже перегибов, обрывов, трамплинов.
2. Останавливаться в узких участках трассы, под буграми.
3. Передвигаться по горнолыжной трассе без лыж.
4. Кататься в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
5. Передавать другому лицу прокатный инвентарь.
6. Оставлять без присмотра и портить прокатный инвентарь.
7. Оставлять детей без присмотра на горнолыжной трассе.
8. Бросать мусор, курить в неположенных местах, ломать деревья, кусты и другие зеленые насаждения.

**ВНИМАНИЕ!** не получайте инвентарь и не катайтесь, если Вам не позволяет состояние здоровья.

Перед выходом на трассу разогрейте мышцы, физическими упражнениями.

При первых признаках усталости лучше перейдите к пассивному отдыху (выпейте чашечку кофе или чая в кафе, просто посидите и полюбуйтесь на красоту окружающей природы).

Администрация