Осторожность на горнолыжных спусках

Во время отдыха экстремального спорта:

- Правильно начинайте движение по склону,
Выходя на трассу посмотрите вверх и вниз, чтобы убедиться, что начало движения и разгон не стеснят и не заденут проезжающих мимо людей.
- Соблюдайте скорость и направление движения,
Все трассы деляться на четыре уровня сложности: «зеленая» - для начинающих, «синяя»- низкая, «красная» - средняя и «черная» - высокая, на ней соревнуются олимпийские чемпионы.
Лыжники и сноубордисты самостоятельно контролируют скорость и направление движения. Значит вставая на лыжи, нужно заранее оценить свою физическую и техническую подготовку и оценить все возможные риски. Если на своем пути вы можете совершать уверенные маневры на склонах и при находящихся на той же трассе посторонних людях, значит выбранный маршрут вам подходит.
- Изучите все оповестительные знаки и разметку,
Не стоит пренебрегать правилами и предупреждениями. Помните, они могут спасти вам жизнь.
- Выберите направление маршрута и контролируйте дистанцию,
Сноубордисты и лыжники должны выбирать маршрут поездки таким образом, чтобы не подвергать опасности тех, кто находится впереди них. Человек имеет право обогнать другого на трассе только при условии, что он оставит достаточно места обгоняемому для любого рода маневров.
- Не останавливайтесь, на трассе в плохую видимость,
За исключением чрезвычайной необходимости, не останавливайтесь в плохой видимости. Если все-таки это сделать пришлось – будьте осторожны и как можно быстрее покиньте опасную зону.
- При спуске без лыж и сноуборда или при подъеме, держитесь края трассы,
Чтобы не столкнуться с летящим на скорости лыжником или сноубордистом и не получить неизбежную в этом случае травму, не пренебрегайте простым правилом.
- Падайте правильно,
Не выпрямляйте ноги полностью, старайтесь держать колени согнутыми. Не приземляйтесь на руки, старайтесь держать их вверху или перед собой. Если вы упали и продолжаете скользить по снегу. Не пытайтесь встать сразу, подождите пока ваше скольжение по инерции не остановится.
- Не проходите мимо беды,
Если вы видите, что другому человеку нужна помощь – обязательно окажите ее пострадавшему и сообщите об этом администрации объекта или специалистам экстренных служб.
Помните, вне зависимости от степени участия в инциденте, каждый должен сообщить друг другу свои имена и адреса. В случае, если вы свидетель происшествия, все сведения, которые вы сможете сообщить службам спасения и полиции помогут определить меры гражданской и уголовной ответственности, которую понесет нарушитель.

#МЧСРоссии#Свердловская\_область#Новый\_год#Спорт#Каникулы#Малышева#59ПСО#109ПСЧ