Зимние забавы

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ КАТАНИИ НА ГОРНЫХ ЛЫЖАХ И СНОУБОРДЕ

1. Лыжник или сноубордист должны вести себя таким образом, чтобы не подвергать опасности себя и не наносить ущерб окружающим.
2. Новичкам необходимо внимательно изучить правила поведения при катании на горных лыжах или сноуборде. Рекомендуется начинать катание с инструктором (профессиональным или любителем, имеющим опыт катания).
3. Снаряжение, используемой для катания на горных лыжах или сноуборде, должно быть в исправном состоянии. Лыжи или сноуборд должны быть целыми, без видимых изменений формы и без трещин.
4. На трассе необходимо соблюдать дистанцию и помнить, что при столкновении всегда виноват тот, кто ехал выше.
5. Лыжник или сноубордист должны обращать внимание на знаки, указывающие направление, предупреждающие об опасности или закрытии трассы, учитывать разметку, обозначающую уровень сложности.
6. Запрещается выходить на трассу в алкогольном или наркотическом опьянении.
7. Запрещается останавливаться на основном направлении спуска, у подножия склонов и трасс, на выкатах.
8. Запрещается спускаться (кататься) по линии подъема.
9. Нельзя кататься в зоне работы ратраков.
10. В случае падения необходимо как можно быстрее освободить трассу или быстро обозначиться, если находитесь за бугорком.
11. При получении травмы следует подозвать катающихся рядом для сообщения о случившемся инструктору на подъемнике или спасателю. Травмированное место до прибытия спасателей лучше не тревожить, а при кровотечении – принять меры по его остановке подручными средствами.

При несчастном случае долг каждого лыжника или сноубордиста оказать помощь пострадавшему.

Так как катание на лыжах и сноуборде относится к травмоопасному виду спорта, рекомендуется:

1. иметь полис страхования от несчастного случая;
2. при катании для защиты частей тела использовать специальные элементы, защитить голову шлемом (каской).