



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,  
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

---

10.11.2019 20:11

**Безопасный отдых в праздники**



Самые распространенные травмы, полученные при катании на лыжах и сноуборде – это переломы, ушибы, повреждение связок.

Существует 10 правил, как правильно вести себя на склоне.

1. Будь внимательным, уважай других! Лыжник или сноубордист не должен своим поведением на склоне ущемлять права других катающихся, подвергать их и себя опасности.

2. Следи за скоростью! Лыжник и сноубордист должен контролировать свое движение по трассе. Необходимо выбирать скорость и стиль катания соответственно своим способностям, особенностям рельефа, погодным условиям и плотности трафика на горе.

3. Выбирай маршрут! Лыжник или сноубордист, едущий сверху, должен выбирать траекторию своего движения таким образом, чтобы не создавать опасности, находящимся впереди. Движущийся впереди, имеет приоритет. Движущийся сзади, выше по склону, в том же направлении должен держать дистанцию, достаточную для выполнения движущимся впереди любых маневров, в том числе падения!

Столкновения происходят, в основном, потому что лыжник или сноубордист едет слишком быстро, теряет контроль или не видит объект столкновения. Катающийся должен быть в состоянии избежать столкновения с любым объектом, находящимся в его поле зрения, путем остановки, поворота. В местах скопления катающихся, а также на участках трасс с пониженной видимостью человек должен двигаться с небольшой скоростью, особенно на краях крутых склонов, в конце трассы (зоне торможения) и рядом с подъемниками. Нельзя кататься в зоне работы ратраков.

4. Обгоняй правильно! Лыжник или сноубордист может совершать обгон другого лыжника или сноубордиста с любой стороны, но с условием, что он оставляет обгоняемому достаточно пространства для совершения последним любых произвольных или непроизвольных маневров. Это правило распространяется в том числе на обгон неподвижно стоящего или сидящего.

5. Не будь препятствием! Выезжающий на трассу или намеревающийся начать движение после остановки или подъема лыжник или сноубордист, обязан посмотреть вверх и вниз по склону и убедиться, что не станет препятствием другим катающимся. Зачастую именно несоблюдение этого правила становится причиной происшествий.

6. Останавливайся там, где безопасно! За исключением крайней необходимости, лыжник или сноубордист должен избегать остановок на узких или плохо просматриваемых участках трассы. После падения в таком месте необходимо покинуть его как можно быстрее. Если есть необходимость остановиться, это нужно сделать на краю трассы (исключение составляют широкие трассы).

7. Иди пешком только по краю! Лыжник или сноубордист, поднимающийся или спускающийся по трассе пешком, должен двигаться только по ее краю. Движение

