**Безопасность на склоне**

**(советы людям, занимающимся как организованным, так и неорганизованным горнолыжным и экстремальным туризмом)**

Зима – горячий сезон для горнолыжного отдыха. Учитывая возросший интерес к горнолыжному спорту, появления его новых разновидностей, распространение катания по неподготовленным склонам, сделали проблему горнолыжного травматизма еще актуальнее.

Интернет пестрит предложениями горнолыжного отдыха как в России, так и за рубежом. В Амурской области таких предложений не много. Тындинский «Усть-Корал» считается единственным горнолыжным комплексом Амурской области. Здесь есть оборудованные трассы, бугельный подъемник, техника для искусственного заснеживания склона.

Но несмотря на то, планируете ли вы провести свои выходные на оборудованной лыжной трассе или решили отправиться с друзьями по своему маршруту, всегда следует помнить и учитывать возможные опасности: обморожение, травмы из-за ненадлежащего крепления обуви к лыжам, травмы при падении.

К тому же никогда не уходите в лыжный поход, не предупредив своих знакомых, родных, соответствующие органы. Для предотвращения ситуаций, связанных с риском для жизни, в соответствии с постановлением Губернатора Амурской области от 30.06.2009г. №305 «О мерах по обеспечению безопасности туристов в Амурской области» турфирмам и турагентствам рекомендовано производить регистрацию туристических групп, планируемых к выдвижению на туристские маршруты. Для регистрации необходимо обращаться в отдел подготовки к аттестации формирований и психологического обеспечения   
ГКУ «Амурский центр ГЗ и ПБ» (г. Благовещенск, ул. Амурская, д. 160), контактный телефон 20-05-85.

Те, кто решил встать на первый свой склон, должны освоиться со своим снаряжением, уверенно стоять и скользить по снегу, освоить правильную стойку на лыжах и удобно чувствовать себя в ней, умело использовать канты лыж. И лучше начинать обучение на очень пологом склоне, который заканчивается большим ровным участком.

**Общие же правила для горнолыжника таковы**:

***Правило 1*:** Уважай окружающих. Лыжник или сноубордист должен вести себя таким образом, чтобы не подвергать опасности и не наносить ущерб окружающим.

***Правило 2*:** Контроль скорости и направление движения. Лыжник или сноубордист должен двигаться управляемо. Его скорость и способ спуска должны соответствовать его личным возможностям, преобладающим условиям: склону, снегу, погоде и количеству народа на склоне.

***Правило 3*:** Выбор направления. Лыжник или сноубордист, приближающийся сзади, должен выбирать направление движения таким образом, чтобы не подвергать опасности лыжника или сноубордиста впереди.

***Правило 4*:** Обгон. Лыжник или сноубордист может обгонять другого лыжника сверху, при условии, что он оставляет достаточно свободного места обгоняемому лыжнику для любых намеренных или непреднамеренных движений.

***Правило 5*:** Выход, начало движения, движение по склону. Лыжник или сноубордист, выходящий на размеченную трассу или начинающий движение после остановки или движущийся вверх по склону, должен посмотреть вверх и вниз по склону для того, чтобы убедиться, сможет ли он начать движение, не создавая опасности для себя и окружающих.

***Правило 6*:** Остановка на склоне. За исключением чрезвычайной необходимости лыжник или сноубордист должен избегать остановки на склоне в узких местах или там, где видимость ограничена. После падения в таких местах лыжник или сноубордист должен как можно быстрее освободить склон.

***Правило 7*:** Подъем и спуск без лыж. Лыжник или сноубордист, поднимающийся вверх, как на лыжах так и без, а также спускающийся вниз без лыж, должен придерживаться края трассы.

***Правило 8*:** Соблюдайте знаки и разметку. Лыжник или сноубордист должен соблюдать знаки и разметку

***Правило 9*:** Помощь. При несчастном случае долг каждого лыжника и сноубордиста оказать помощь пострадавшему. Это основной принцип для всех спортсменов, они должны оказывать помощь пострадавшим при несчастном случае вне зависимости от того, возложена на них такая обязанность по закону или нет. Немедленная первая помощь должна быть оказана, соответствующие службы оповещены, а место, где произошел несчастный случай, помечено для предупреждения других лыжников.

***Правило 10*:** Идентификация. Все лыжники и сноубордисты, а также свидетели, вне зависимости от участия в инциденте, должны обменяться именами после инцидента. Свидетели очень важны для составления подробного и правильного отчета об инциденте и, поэтому, каждый должен помнить, что он обязан, как ответственный человек, предоставить информацию о том, чему он был свидетелем. Отчет службы спасения и полиции, также как и фотографии серьезно помогают в определении гражданской и уголовной ответственности.

И еще. Берегитесь солнечных ожогов – используйте защитные кремы, пользуйтесь очками и перчатками, будьте особенно внимательны, когда катаетесь вне трассы, подбирайте снаряжение, соответствующее вашему уровню катания и не забывайте, что лыжи – это спорт: хотите хорошо ездить – берите уроки!