

ОСОБЕННОСТИ РАЗРАБОТКИ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ГОРНОЛЫЖНОМ КУРОРТЕ «ГОРА ТЕПЛАЯ» Г. ПЕРВОУРАЛЬСК

О. Пономарева, И. А. Гизатова

Шадринский государственный педагогический институт

В статье рассматривается техника безопасного поведения на горных лыжах, раскрываются основы правильного катания на лыжах.

Популярность лыжного туризма в России обусловлена, в частности, тем, что на значительной части её территории снежный покров держится всего лишь несколько месяцев, а в некоторых регионах зима – это единственное время года для занятий данным видом туризма.

В настоящее время все больше и больше людей проявляют повышенный интерес к различным видам туризма, в частности к спортивно-оздоровительному, ведь данный вид туризма связан не только с преодолением естественных препятствий, но еще и с оздоровлением всего организма человека.

Часто на горнолыжных курортах происходят несчастные случаи, причиной многих травм является нарушение правил безопасности, которые каждый турист должен знать и неукоснительно выполнять.

Самый простой способ не получать травмы во время катания – не падать. Но, к сожалению, это не всегда и не всем удастся. Самое обидное, что у каждого человека есть инстинкт самосохранения, но не у каждого получается их применять в нужный момент.

Самое главное, в каком положении должны находиться ваши руки при падении. Если руки опущены вниз и выпрямлены, это не очень хорошо, так как при падении бедро прижмет предплечье и перелом может быть не в одном, а сразу в двух местах. Положение когда руки согнуты и прижаты к бокам тоже не выгодно – при падении можно сломать и ребро и предплечье. Наиболее безопасное положение – руки согнуты перед грудью, рука в таком положении не вывернута и не зажата. При падениях может пострадать и плечо. Самое оптимальное, что можно сделать – вывести вперед и руки и плечи. Это поможет падать этапами: бедро, туловище, задняя поверхность плеча. Ну и самое основное, что мы должны сберечь при падении – шея, спина и затылочная часть головы. Например при падении назад многие разбивают затылок, это происходит потому, что по инерции человек старается выпрямить спину. Нужно действовать наоборот – при падении вывести вперед плечи и как можно сильнее ссутулиться. Чтобы почувствовать себя в такой ситуации, присядьте и сделайте кувырок назад, даже на самой твердой поверхности вам ничего не грозит, так как плечи, спина и руки выведены вперед. Уберечь шею от повреждений также достаточно просто. Здесь действует тот же принцип – нужно подать вперед плечи и как можно сильнее ссутулиться. Попробуйте принять такое положение и запрокиньте голову назад, не получается? Это и есть самое безопасное положение для шеи, даже сильный удар в лоб может сбить вас с ног, но шея при этом будет в безопасности. Что касается ушибов, то здесь нужно обращать внимание на массу мелких нюансов. При ударе о твердую поверхность, мелкие кровеносные сосуды разрываются, мягкие ткани сминаются, в следствии чего появляются синяки, что не так уж больно, но и не приятно. При ударе о поверхность схожую по твердости с твердостью тканей тела вся сила удара направлена внутрь. Такие травмы могут привести к повреждению внутренних органов, что очень болезненно и неприятно. Такие травмы человек получает при падении на живот или на спину при расслабленных мышцах. Согнутые в локтях руки, напряженные мышцы тела могут помочь избежать травмирования органов.

Правила FIS действуют для всех лыжников и сноубордеров. Лыжник или сноубордер должен прекрасно знать эти правила и соблюдать их. В случае неисполнения этого, его поведение, если произошел несчастный случай, может оказаться под действием гражданского и уголовного кодекса.

1. Быть внимательным к другим лыжникам. Горнолыжник или сноубордист должен вести себя на склоне так, чтобы не угрожать безопасности и не причинять вреда другим людям, находящимся на трассе.

2. Контролировать скорость и способ движения. И то и другое должно соответствовать возможностям и навыкам горнолыжника или сноубордиста, рельефу местности, состоянию снега и погодным условиям, а также плотности движения на склоне. Как правило, все несчастные случаи на склоне являются следствием слишком высокой скорости, неконтролируемого движения или же недостатка внимания. Катающийся всегда должен иметь возможность остановиться или уступить дорогу в пределах видимости. В плохо просматриваемых местах и на участках с интенсивным движением необходимо ехать медленно, особенно на краю или в конце трассы, а также в зоне подъемников.

3. Правильно выбрать траекторию движения. Движущийся сзади должен выбрать траекторию своего движения таким образом, чтобы не подвергать опасности находящихся впереди (ниже по склону) людей. В горных лыжах и сноуборде каждый может двигаться согласно собственным вкусам до тех пор, пока он соблюдает правила, оставляет другим достаточно свободного места и следит за соответствием своих навыков текущей ситуации. Преимуществом обладает находящийся впереди. Движущийся сзади обязан соблюдать дистанцию, достаточную для любых маневров едущего впереди.

4. Обгон. Обгонять разрешается слева и справа, сверху и снизу, но всегда соблюдая дистанцию, оставляющую обгоняющему лыжнику достаточно места для любых маневров. На протяжении всего обгона обгоняющий несет ответственность за то, чтобы не создать помех обгоняемому. Это относится также и к объезду неподвижно стоящих на трассе людей.

5. Начало и продолжение движения. Каждый начинающий движение по трассе или продолжающий его после остановки обязан посмотреть вверх и вниз, чтобы убедиться в том, что он может сделать это, не подвергая опасности себя и окружающих. Опыт показывает, что именно начало и продолжение движения зачастую являются непосредственными причинами несчастных случаев. Поэтому крайне важно, чтобы начинающий движение гармонично и без опасности для себя и окружающих вписался в поток движения по трассе. Когда он начинает движение, пусть даже медленно, согласно правилу 3 он имеет преимущество перед движущимися более быстро и приближающимися к нему сверху или снизу.

6. Остановка. Следует избегать остановок в узких или плохо просматриваемых местах без крайней на то необходимости. В случае падения в таком месте необходимо как можно быстрее освободить его. Везде, кроме широких склонов, горнолыжник должен останавливаться и стоять только на краю трассы. Узкие участки, а также отрезки с плохой видимостью, безусловно, должны оставаться свободными.

7. Подъем и спуск. Поднимающийся либо спускающийся пешком по склону обязан использовать только край трассы. Движение против общего направления создает дополнительные неожиданные препятствия для спускающихся по трассе. Кроме того, следы портят поверхность склона, что нередко подвергает катающихся опасности.

8. Внимание к знакам. Следует внимательно следить за знаками и маркировкой трасс. По степени сложности, горнолыжные трассы делятся на "черные", "красные", "синие" и "зеленые". На трассах могут быть установлены информационные, предупреждающие и запрещающие знаки. Если трасса закрыта, это должно служить непосредственным указанием на опасность. Горнолыжник должен осознавать, что эти меры предосторожности приняты в его интересах.

Безусловно все ситуации, при которых горнолыжник может получить ту или иную травму, описать и предугадать невозможно. Фактор неожиданности или его величество случай, могут сработать не только на склоне, но и в домашних условиях.

Литература

1. Якенда, Д. Горные лыжи: курс для начинающих / Д. Якенда, Т. Росс. – М., Изд. АСТ, 2003.
2. <http://www.topsnow.ru/fis.html>
3. SkiSnowboard.ru