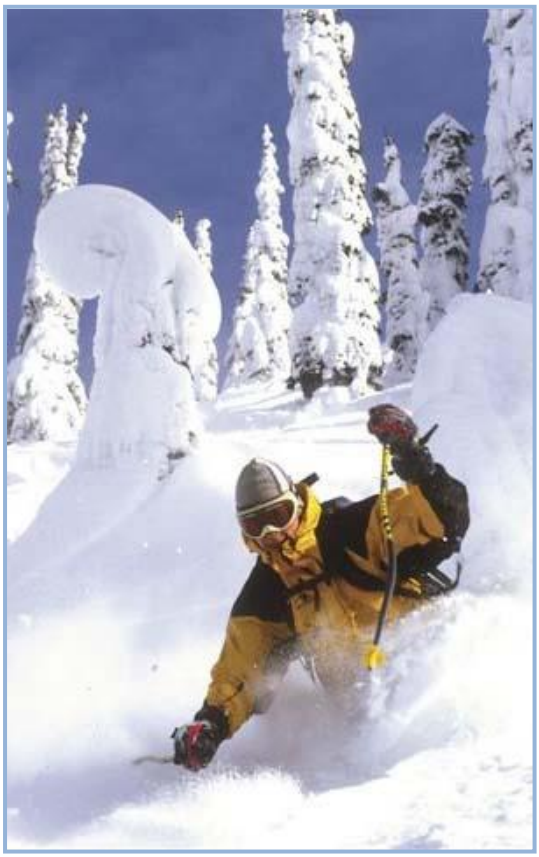
МЧС РОССИИ
ФГКУ « 11 ОТРЯД ФЕДЕРАЛЬНОЙ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ ПО КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ»
ПРЕСС-СЛУЖБА
г. Новокузнецк, пр. Пионерский, 3
тел. 74-34-81, firepressa@mail.ru

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ СПУСКЕ С ГОРЫ

Помните! Лыжник, спускающийся с горы, так же как и автомобиль, движущийся с большой скоростью — источник повышенной опасности.

Начинающий лыжник подобен автомобилю, управляемому неумелым водителем. Там, где нет людей, лыжник опасен только сам для себя, а в местах массового катания с гор — это серьезная опасность для других.



Если у вас нет полной уверенности в том, что в любых обстоятельствах вы уверенно управляете своим движением, никогда не спускайтесь там, где много людей. Чтобы избежать этого, лыжники должны соблюдать определенные правила движения:

- **Спускаться и подниматься по склону следует в строго определенных местах. (Нельзя спускаться там, где навстречу поднимаются лыжники, и ни в коем случае нельзя пересекать дорогу спуска или подниматься по склону, где лыжники мчатся вниз).**
- **Начинающим лыжникам на равнинных лыжах не следует спускаться с гор там, где катаются на горных лыжах.**
- **Все лыжники: и опытные, и начинающие должны следить, чтобы любители езды с гор на санках катались только в отведенном для них месте.**

(Сани не только портят лыжный склон, но и могут наехать на лыжника, что, как правило, приводит к тяжелым ушибам и другим травмам).

Ну, а как быть, если вы видите, что на вас сверху мчится лыжник, независимо от того, соблюдали вы меры предосторожности или нет?

Тут все зависит от того, кто именно несется вам навстречу: квалифицированный или начинающий лыжник?

- **Если вы видите, что приближается человек на горных лыжах в узкой стойке, значит, это более или менее опытный спортсмен, положитесь на него и не двигайтесь с места. Для него вы — очередное препятствие, которое он, безусловно, обойдет. Если вы начнете метаться, ему будет трудно определить, с какой стороны вас лучше объехать.**
- **Если же вы видите лыжника на равнинных лыжах, несущегося вниз на широко расставленных ногах, будьте осторожны. Следите за ним внимательно и отпрыгивайте в сторону в самый последний момент.**
- **При спуске по узкой, сильно заснеженной извилистой лесной дороге тормозите, наезжая одной лыжей на рыхлый снег. При этом тяжесть тела должна быть перенесена на лыжу, скользящую по дороге, а второй лыжей, обязательно приподнятой в носке, вы срезаете рыхлый снег на обочине.**

Спускаться на полной скорости по рыхлому, целинному снегу можно только тогда, когда вы убеждены, что под снегом не попадутся пни и камни.