

ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОГО КАТАННЯ ГІРСЬКОЛИЖНИКІВ-ТУРИСТІВ

Лідія Тимошенко, Костянтин Лабарткава

Львівський державний університет фізичної культури

Катання на гірських лижах співіснує з визначеним ризиком. У зв'язку з ростом чисельності поціновувачів гірськолижного спорту траси стають багатолюднішими з кожним роком, як результат ускладнюється догляд за схилами, швидше утворюються горби, з'являється і попід снігу каміння. Крім того збільшується можливість зіткнення наїздів лижників. Нам хотілося викласти побажання та вимоги до гірськолижних туристів з метою забезпечення їх вдалого та безпечного катання на лижах, попередження невмотивованого травматизму, рекомендуємо вивішувати їх на станціях підйомних доріг, в гірських кафе в місцях масового проживання та скупчення гірськолижників:

1. Щоб лижі приносили вам радість: тренуйте своє тіло, будьте міцними, спритними та гнучкими;
2. Добре підберіть собі інвентар, прискіпливо відрегулюйте своє кріплення, не переоцінюйте своїх можливостей при виборі траси спуску;
3. Будьте обережні, якщо м'язи замерзли або відчуваєте втому;
4. Залишайтеся господарем своєї швидкості, надійно контролюйте спуск;
5. Дотримуйтесь черги на підйомниках, будьте взаємовічливі;
6. Одягайтеся по погоді, в мороз одягайте одягу потепліше.
7. У горах корисно мати вітрозахисні куртки з капюшоном (або відлигою) типу анорак, захисні окуляри, плотні рукавиці. Категорично треба відмовитися від вживання спиртних напоїв інакше ви можете загубити спортивну форму, а головне – задоволення та радість від катання на лижах. Більш того – це дуже не безпечно.

Заходи безпеки гірськолижних туристів:

- перед спуском пересвідчіться у тому що траса відкрита (по ній дозволено з'їжджати);

- лижник уступає дорогу слабшому, швидкий – тихохідному;
- лижник який знаходиться нижче, має привілей у виборі напрямку спуску перед тим що знаходиться вище;

- після падіння бажано засипати яму снігом та вирівняти її поверхню;

- забороняється відхилятися далеко від маркірованої траси;
- заборонено спускатися по одному за межами відкритих трас, вас повинно бути як мінімум троє.

Якщо трапляється якась біда то один залишається з потерпілим а інший йде за допомогою.

Коли збираєтеся їхати в інші місця попередьте про це інструктора, рятувальників, своїх товаришів та попередьте про час коли ви маєте повертатися;

Переставайте кататися ще до наближення втоми чи під час погіршення видимості;

Дотримуйтесь особливої безпеки у виборі схилів під час снігопадів і також в наступні 2-3 дні;

Пам'ятайте, що різке підвищення температури, сильний вітер можуть не очікувано змінити стан снігу то зробити його небезпечним навіть на прокладених маршрутах спусків. (трагічний випадок в Альпах стався з дружиною Вірастюка)

Не намагайтеся зупинити лижу яка відстібнулася і набрала швидкості – це дуже небезпечно! Попереджуйте інших криком «лижач».

Щоб попередити небезпеку «втікання» зіскочившої лижі необхідно їх закріплювати ремнями уловлювачами або застосувати стопери;

Ознайомтеся з символікою та значеннями знаків і вказівників на трасах;

Правила поведінки лижника туриста на схилі:

1. Перед катанням перевіряйте інвентар, відрегулюйте кріплення;
2. На трасі будь обережним та уважним по відношенню до інших;
3. Перш ніж розпочати спуск добре роздивись схил, врахуй стан снігу та погоди.
4. Роби добре співвідношення своєї швидкості та своїх можливостей.

5. Роби обгін лижника широкою дугою – не заважай йому.
6. При зіткненні винним є верхній лижник.
7. Не зупиняйся в небезпечних місцях та там, де поганий огляд місцевості: під буграми, на віражах, на перехресті трас.
8. Піднімаєтесь тільки по краю траси, а при поганій видимості збоку від неї.
9. Чітко підчиняйтесь вказівкам та знакам та трасах, вимогам працівників рятувальної служби та інструкторів.
10. Допоможи тому хто постраждав та повідом про це рятувальну службу.

Три загрози зіткнення:

- Якщо наїзд на лижника майже неминучий, необхідно попереджувати його голосом.
- Крик має бути коротким та гучним (при необхідності повторити).
- На схилах та трасах звукові сигнали ні в якому разі не дають прав на привілеї.

Зупинка на трасах:

- Заборонено зупинятися на основному напрямку траси спуску.
- Дуже небезпечно зупинятися біля підніжжя великих схилів і трас на викатах: лижники сюди виїжджають на дуже великих швидкостях.
- У випадку падіння треба як можна швидше звільнити проїжджу частину (особливо у закритих, вузьких та крутих участках), щоб забезпечити безпеку як собі так і іншим.
- Зупинятися для відпочинку, щоб оглянути трасу треба з боків від основної трас.
- Всіляке допоміжне обладнання і тому подібне необхідно також спускати збоку від траси.
- Під час організованого спуску груп зупинка повинна робитися почергово зверху в низ (першим зупиняється по команді останній учасник).
- Перш ніж почати спуск, треба добре пересвідчитися, що не виникає перешкод для тих хто з'їжджає зверху.

Піші переходи:

- ✓ На трасах спусків (при односторонньому русі) заборонено підйом пішки чи на лижах.
- ✓ Пересування пішки дозволяється з правої сторони траси (на ходу руху) збоку від неї.
- ✓ На небезпечних ділянках треба більше відійти у сторону щоб не заважати лижникам. При необхідності треба навіть зупинитися.
- ✓ Пішоходи повинні не псувати сніжний покрив на трасі та не допускати пробивання ям у снігу.
- ✓ Переноска лиж і палок не повинна викликати загрозу лижникам які спускаються.
- ✓ Маршрут підйому пішки слід вибирати так щоб виключити можливість пересікання головних трас.
- ✓ Надзвичайно небезпечно переходити схили на закритих участках траси, під горбами та спадами, на крутих віражах, а особливо при поганій видимості.

Таким чином хочеться сказати: пропаганда правил безпечної катання може мати більший ефект, якщо використовувати в додаток до текстів – інструкцій плакати та стенди транспаранти з ілюстраціями в жартівливій формі. Такі попередження без сумніву не залишаться без уваги туристів.

Література:

1. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимое и действительное / Ю.А.Штюрмер. – М.: ФиС, 1972. – С.12 – 34.
2. Ялакас С.И. Школа горнолыжника / С.И. Ялакас. – М.: ФиС, 1973. – С.12-23.
3. Жубер Ж. Самоучитель горнолыжника / Ж.Жубер. – М.: ФиС, 1974. – 216с.
4. Салманов Г.Д. Уроки горных лыж / Г.Д. Салманов. – М.: ФиС, 1988. – 143с.
5. Якенда Дж. Горные лыжи для начинающих / Д.Якенда, Т.Росс. – М.: Асрель, 2003. – 231с.