

# ПРАВИЛА ПОВДЕНИЯ И МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА КУРОРТАХ.

# Горные лыжи и сноуборд

- Горные лыжи и сноуборд, как и любой другой вид спорта, связаны с риском. Правила поведения на лыжах и сноуборде, определяемые FIS и вышеперечисленными нормативами, должны считаться идеальной моделью поведения для ответственного и осмотрительного лыжника или сноубордиста. Они обязаны хорошо знать эти правила, уважать и соблюдать их. При их несоблюдении, приведшему к несчастному случаю, лыжник или сноубордист будут нести ответственность за случившееся.



# Безопасность отдыхающих на склонах

- Адреналин заставляет бешено биться сердце, скорость захватывает дух, а высота такая, что кажется будто ты летишь. Чувство эйфории захватывает наше сознание и лишает контроля над реальностью, в миг забываются все истины правил безопасности, неверно оцениваются собственные силы и возможности. Те, кто не хочет получить продолжение активного отдыха в больнице, должны помнить несколько простых советов. Всем отдыхающим на горных склонах нужно осознавать, что каждый несет полную ответственность за себя.

**Эти простые правила помогут  
Вам избежать неприятностей во  
время катания.**

- 1. Нужно проверить экипировку и убедитесь, что ваше снаряжение находится в надлежащем состоянии. Оно должно соответствовать вашему росту и весу, крепления должны быть хорошо зафиксированы. Перед самым спуском рекомендуется надеть шлем.



- 2. Для того чтобы попасть на вершину склона вам нужно спокойно дождаться своей очереди у подъемника. Не стоит пропускать бугеля, старайтесь занять свободные места. Помните, что сходить с подъемника можно только в специально отведенных местах.



- 3. Трассу, скорость и траекторию движения нужно выбирать в соответствии с видимостью на склоне, учитывая погодные условия и собственный уровень подготовки. Заранее ознакомьтесь с особенностями данной трассы.



- 4. При спуске, как и при вождении автомобиля важно соблюдать дистанцию с другими лыжниками. Особое внимание обратите на маленьких детей. Траектория их перемещения может очень быстро измениться, к этому нужно быть готовым.



- 5. Остановки делайте только в хорошо просматриваемых местах. При движении пешком держитесь обочины трассы.

- 6. Для катания на санках отведены специальные места.



- 7. Выходить на склон после употребления спиртного категорически запрещается.



- 8. Если у вас на глазах произошел несчастный случай, окажите пострадавшему первую помощь и сообщите о происшествии работникам горнолыжного курорта.

- 9. Соблюдайте требования знаков, которые расположены на склоне.



- 10. Тщательно выполняйте все требования персонала горнолыжного курорта, а также сотрудников спасательных служб. У вас могут изъять билет на подъемник за нарушение правил, установленных на склоне.

**Пляжный отдых – самый любимый способ проведения отпуска у наших соотечественников. Загар, купание, вечеринки у воды – об этом мечтает горожанин, покупая путевку к морю. Однако любой пляж в экзотических и не очень странах имеет свой набор опасностей.**

**Безопасный отдых – это, в первую очередь, предусмотрительность и здравый смысл. Давайте освежим в памяти то, о чем нужно помнить, выходя на пляж.**



**Неважно, любите ли вы просто плавать, заниматься серфингом или нырять с маской. Если вы расстаетесь с твердой землей, то всегда подвергаетесь опасности.**

- Старайтесь выбирать пляжи, на которых есть работающие спасательные станции.
- Никогда не плавайте в одиночестве.
- Прежде чем заплывать далеко, научитесь уверенно плавать в прибое. Это не то же самое, что купание в бассейне или тихом озере.
- Если вы сомневаетесь в своих силах или неважно себя чувствуете, не подходите к воде. В большинстве отелей есть бассейны.
- Строго соблюдайте все указания и распоряжения спасателей. Не поленитесь расспросить их о нюансах купания на данном пляже.



- Не заходите в воду ближе 100 метров от причалов и пристаней. В подобных местах дно может быть загрязнено мусором, а также нередко встречаются подводные течения.
- На пляже старайтесь пользоваться очками с поляризующим эффектом. Это позволит вам разглядеть купающихся на воде.
- Никогда не упускайте из вида детей и пожилых людей. Они могут потерять равновесие и утонуть даже в мелкой воде.
- Никогда не ныряйте в воду, если вы не знаете глубину.
- Если вы отдыхаете на пляже без спасательной станции, внимательно изучите правила спасения утопающих и первой помощи.

# Немного о морской живности



- Некоторые морские курорты могут быть опасны из-за нападения акул. Подобные инциденты достаточно редки, но почти всегда заканчиваются фатально для купальщиков.
- Если вы едете в район, где у пляжей появляются акулы, выбирайте места для купания, огороженные сеткой, и внимательно прислушивайтесь к объявлениям спасателей на пляже.
- Другой неприятный для отдыхающих представитель морской фауны – скат. Чаще всего люди получают травмы от скатов-хвостоколов, которые, защищаясь, атакуют гибким хвостом с костяным шипом на конце.



- Медузы – очень красивые существа, но щупальца этих кишечнополостных часто снабжены стрекательными клетками, оставляющими на человеческой коже болезненные ожоги. Не стоит приближаться к медузам в воде и вообще заходить в воду, если в ней слишком много медуз – после шторма или во время их миграции.
- Лучший способ уберечься от живности, обитающей в воде и на пляже, – оставить ее в покое. Даже безобидный с виду краб может сделать вам совсем ненужный маникюр.





# Про алкоголь...



- Чрезмерное употребление алкоголя – самая распространенная причина травм и утопления во время пляжного отдыха.
- У пьяного человека шансы утонуть максимальны. Кроме того, подвыпившие туристы – всегда и массовых драк и легкая добыча для местных преступников.
- Если вы приехали отдыхать – постарайтесь отдохнуть и от алкоголя. Если отказаться от спиртного в отпуске вы не можете – не выходите за пределы отеля, а лучше – собственного номера.

# ... и плохую физподготовку

- Если целый год вы провели в путешествии от дивана до офисного кресла и обратно, к занятиям пляжным волейболом или ловлей фрисби на песке надо подойдите без фанатизма.
- Будьте готовы к тому, что излишнее рвение, отсутствие предварительной разминки и нетренированность приведут к перегреву, а также растяжениям запястий и лодыжек.

# И, конечно же, солнце!

- Даже для тех, кто не пьет, плавает в разрешенных местах и трезво оценивает собственные силы, есть еще одна пляжная опасность – солнце. На южных морях его всегда слишком много.
- Даже если вы используете солнцезащитный крем, не стоит появляться на пляже в полдень. Самое лучшее время для загара – это рассветные и закатные лучи.
- Не забывайте заранее наносить солнцезащитные средства на кожу и обновлять их хотя бы раз в час, если вы не купаетесь. Любителям водных процедур необходимо делать это после каждого заплыва.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!**