

## **ПРАВИЛА** **пользования горнолыжными трассами «Лесная сказка» и «Трасса здоровья»** **АО «Санаторий «Россия»**

Настоящие Правила (далее по тексту Правила) определяют правила поведения и техники безопасности на горнолыжных трассах «Лесная сказка» и «Трасса здоровья» АО «Санаторий «Россия» (далее по тексту Санаторий).

### **1. Внимание и уважение окружающих**

1.1. Лыжник или сноубордист должен вести себя таким образом, чтобы не подвергать опасности и не наносить ущерб окружающим. Сноубордист/лыжник несет ответственность за свое поведение на склоне и за неисправность своего снаряжения. Перед тем, как выйти на склон, запомните, что у окружающих не меньше прав, чем у вас. Залог безопасного катания — взаимное уважение и внимание к окружающим.

### **2. Контроль скорости и направления движения**

2.1. Лыжник/сноубордист должен двигаться, управляемо, контролируя скорость, соответствующую его навыкам и опыту катания, которая позволяет безопасно маневрировать и останавливаться, в том числе — экстренно; учитывать преобладающие условия: склону, снегу, погоде и количеству людей на склоне, а также выбирать линию предсказуемую для райдеров (подготовленных лыжников), движущийся выше по склону.

2.2. Не создавайте аварийных ситуаций и сложностей для других и для себя.

*\* помните, что чем круче склон, чем больше на нём людей, чем ближе к станции канатной дороги или пересечению трасс, тем ниже должна быть скорость. Как на обычной дороге: вы можете думать, что контролируете всё. Но те, кто едут впереди вас, в любой момент могут остановиться, упасть, неожиданно повернуть, и это обязательно нужно учитывать.*

### **3. Выход на склон, выбор направления, начало движения**

3.1. Перед тем как начать движение после остановки, или пересечь склон поперек убедитесь, что вы не создадите этим опасной ситуации для себя и окружающих. Необходимо внимательно осмотреть склон и пропустить тех, кто уже движется по трассе.

3.2. Лыжник или сноубордист, приближающийся сзади, должен выбирать направление движения таким образом, чтобы не подвергать опасности лыжника или сноубордиста впереди.

3.3. 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, что он может начать движение, не создавая опасности для себя и окружающих.

### **4. Обгон**

4.1. Лыжник или сноубордист может обгонять другого лыжника сверху, снизу, справа или слева, при условии, что он оставляет достаточно свободного места обгоняемому лыжнику для любых намеренных и непреднамеренных движений, не создавая препятствий обгоняемому, то есть оставив ему достаточно пространства для манёвра.

### **5. Остановка на склоне**

5.1. Не останавливайтесь в узких местах, на перегибах и там, где вас могут не заметить сверху. Если вы упали в таком месте, то необходимо как можно быстрее освободить склон, вновь начав движение на край трассы. Совершайте необходимые остановки на краю трассы.

5.2. За исключением чрезвычайной необходимости лыжник или сноубордист должен избегать остановок на склоне в узких местах или там, где видимость ограничена. После падения в таких местах лыжник или сноубордист должен как можно быстрее освободить склон.

## 6. Подъем

6.1. Посадка на бугель производится только на приводной станции БКД.

6.2. При подъеме одной рукой держитесь за подвеску бугеля, второй – держите лыжные палочки. На склоне нельзя отпускать бугель за 10 метров до и 10 метров после опоры. На указанном месте перед натяжной станцией плавно отпустите бугель и немедленно покиньте трассу подъема в указанном направлении

6.3. Лыжник или сноубордист, поднимающийся вверх, как на лыжах, так и без, а также спускающийся вниз без лыж должен придерживать края трассы. Во-первых, это безопасно, во-вторых, в этом случае ботинки не наделают в ровной поверхности трассы ям.

## 7. Контроль траектории

7.1. Тот, кто выше, не должен создавать помех и препятствий тому, кто ниже. Соответственно, при возможном столкновении виноват будет тот, кто сверху.

## 8. Знаки и разметка

8.1. Обращайте внимание на знаки и указатели.

8.2. Соблюдайте знаки и разметку. Соблюдение предписаний и следование разметке (вешкам) и знакам сокращает риск столкновения, особенно на пересечении двух или более трасс, и уберегает от падений за пределы трассы.

8.3. Заезжая за ограждения, вы подвергаете свою жизнь опасности.

## 9. Помощь

9.1. Подать отстегнувшиеся лыжи; спросить у упавшего, всё ли в порядке; помочь подняться; оградить, при необходимости, место происшествия и вызвать спасателей — всё это не только правила хорошего горнолыжного тона, но и, зачастую, помощь, просто необходимая пострадавшему.

*\* место серьёзного происшествия необходимо оградить, чтобы другие катающиеся не столкнулись с пострадавшим или спасателями. Для этого выше места происшествия необходимо поставить скрещенные буквой «X» лыжи, палки и/или сноуборды.*

*\*\* Не забывайте, что первую мед. помощь может оказывать только квалифицированный специалист. Если есть подозрения на травму, не пытайтесь двигать пострадавшего.*

## 10. Идентификация

10.1. Если Вы стали участником или свидетелем происшествия, при котором пострадали люди, Вы должны предоставить свои контактные данные — спасателям, или другому участнику происшествия. Всё, как при ДТП.

## 11. Запрещается

Передвигаться вне трассы.

Подъем на бугельном подъемнике без лыж и сноуборда.

Двигаться под тросом БКД.

Передвигать влево и вправо трассе подъема.

Катание в состоянии алкогольного опьянения.

Спуск в нерабочее время.

Катание детей до 14 лет без родителей или инструктора.

## 12. Заключение

- Во время катания обязательно соблюдайте дистанцию! Расстояние между лыжниками должно составлять как минимум 3 м. Во время катания необходимо всегда держать под контролем скорость и направление движения. Если выполняется горнолыжный спуск, расстояние следует увеличить до 30 м. После спуска не останавливайтесь у подножия склона, чтобы не мешать лыжникам, которые едут позади.
- Хотите кого-то обогнать? Следите за тем, чтобы у катающегося рядом человека было достаточно места для движений. И ни в коем случае не толкайте окружающих лыжными палками!
- Не пересекайте лыжню, по которой передвигаются другие спускающиеся со склона лыжники.
- Чувствуете неизбежное падение? Согните немного колени и завалитесь на один бок, повернув голову в противоположную сторону (палки при этом необходимо держать строго сзади) – такой нехитрый способ поможет телу мягко приземлиться на трассу, избежав множества травм.
- Если требуется сделать перерыв, то лучше уйти с центральной части трассы на ее край, чтобы не мешать движению других лыжников. Не рекомендуется совершать остановки в узких местах или там, где имеется ограниченная видимость.
- Одно из самых важных правил – катайтесь только на тех трассах, которые соответствуют вашему уровню подготовки! Бывают случаи, когда новички рвутся показать свое мастерство на опасных склонах, однако не следует поддаваться соблазну покрасоваться перед окружающими и подвергать значительному риску свое здоровье.

\*\*\* Санаторий не несет ответственности за причиненный ущерб, который возник в результате нарушения вышеуказанных правил.