



**Телефоны
экстренного
реагирования:**

**для абонентов
сотовой связи**

**ЕДИНАЯ
СЛУЖБА СПАСЕНИЯ**

112

ПОЖАРНАЯ ОХРАНА	01
УМВД	02
СКОРАЯ ПОМОЩЬ	03
ПОИСКОВО СПАСАТЕЛЬНАЯ СЛУЖБА	350-911
ОПЕРАТИВНЫЙ ДЕЖУРНЫЙ ЕДДС	32-15-15 32-16-16

Правила поведения при катании на горных лыжах или сноуборде

1. Лыжник или сноубордист должен вести себя таким образом, чтобы не подвергать опасности и не наносить ущерб окружающим.
2. Новичкам необходимо внимательно изучить правила поведения при катании на горных лыжах или сноуборде. Рекомендуется начинать катание с инструктором (профессиональным или любителем, имеющим опыт катания).
3. Снаряжение, используемое для катания на горных лыжах или сноуборде, должно быть в исправном состоянии. Лыжи или сноуборд должны быть целыми, без видимых изменений формы и без трещин.
4. На трассе необходимо соблюдать дистанцию и помнить, что при столкновении всегда виноват тот, кто ехал выше.
5. Лыжник или сноубордист должны соблюдать знаки (указывающие направление, предупреждающие об опасности или закрытии трассы) и учитывать разметку, обозначающую уровень сложности.
6. Запрещается выходить на трассу в алкогольном или наркотическом опьянении.
7. Запрещается останавливаться на основном направлении спуска, у подножия склонов и трасс, на выкатах.
8. Запрещается спускаться (кататься) по линии подъема.
9. Нельзя кататься в зоне работы ратраков.
10. В случае падения необходимо как можно быстрее освободить трассу или быстро обозначиться, если находитесь под бугорком.
11. При получении травмы следует позвать катающихся рядом для сообщения о случившемся инструктору на подъемнике или спасателю. Травмированное место до прибытия спасателей лучше не тревожить, а при кровотечении - принять меры по его остановке подручными средствами.
12. При несчастном случае долг каждого лыжника или сноубордиста оказать помощь пострадавшему.
13. Так как катание на горных лыжах и сноуборде относится к травмоопасному виду спорта, рекомендуется:
 - иметь полис страхования от несчастного случая;
 - при катании для защиты частей тела использовать специальные элементы, защитить голову шлемом (каскай).