

## **Памятка при катании и обучении на сноуборде**

1. Выбрать правильный склон для своего уровня катания.
2. Не переоценивать свои силы и учитывать внешние условия (лед, туман и т. п.), контролировать скорость.
3. Соблюдать правила катания (это как правила дорожного движения + просто обычная вежливость).
4. Использовать защиту - защита запястья, наколенники и шлем рекомендуются.
5. Проверять исправность креплений.
6. Правильно падать.
7. Возьмите несколько уроков у инструктора.
8. Не сидите на склоне, особенно прямо посередине. Останавливайтесь только сбоку, стоя лицом к склону, следите за едущими сверху. Задняя нога должна быть отстегнута на трассе подъемника.
9. Доска должна быть прикреплена к переднему ботинку лишем. Класть доску на склоне скользком вверх и креплениями в снегу.
10. Перед сменой направления движения, особенно в бэксайде повороте, оглянитесь назад, чтобы проверить не едет ли кто-нибудь сзади.

Как инструктор предотвращает травмы при обучении - предотвращение травм при обучении, думаю, главная задача, стоящая передо мной, как инструктором. Во многом это не только текущая задача (предотвратить травму на занятиях), но и общая - научить приемам безопасности и правилам поведения на склоне и в горах, разъяснить необходимость пользоваться защитным снаряжением. На занятиях тренер обязан настаивать на применении наколенников, налокотников, защиты кистей, копчика и это помогает в 99,9% случаев предотвратить травмы или уменьшить их последствия. При самостоятельном катании шлем 100% обязателен!

В дальнейшем каждому следует внимательно отнестись к вопросу собственной безопасности и приобрести защитные приспособления самому. Инструктор должен научить человека правильно выбрать склон при самостоятельном катании и группироваться при падении. Набор инструктора, выдаваемый ученику - наколенники и налокотники, шлем, легко надеваемые защитные шорты на разъемных ремешках или просто квадратная подушка с ремешками.

### **Какую личную защиту приобрести**

Что нужно купить для предотвращения травм на сноуборде:

1. Шлем
2. Защитные шорты.
3. Наколенники. Можно использовать для роликовых коньков.
4. Защиту кисти. Можно опять таки использовать роликовую или купить специальные перчатки с защитными вставками.
5. Можно купить защиту на спину - "черепашку".