Приложение 1

Экстремальный спорт: правила безопасности

Для того чтобы не получить травму, или не нанести вред здоровью при занятиях экстремальными видами спорта необходимо соблюдать ряд простых правил:

– используйте полный комплект снаряжения, необходимый для выбранного вами вида экстремального спорта, а в особенности – надежное защитное снаряжение. Ведь даже популярный пейнтбол, цены на который сегодня вполне приемлемы, при отсутствии защитного снаряжения может обернуться серьезными травмами головы и шеи.

– выбирайте программы себе по силам. Ведь даже внутри экстремальных видов спорта существуют программы разной сложности, рассчитанные на новичков, любителей и профессионалов соответственно.

– вы должны быть в хорошей спортивной форме. Прежде чем начать заниматься экстремальным видом спорта, уделите хотя бы несколько недель для того чтобы привести в порядок свою спортивную форму, если в этом есть необходимость. Для этого существует ежедневная зарядка и еженедельные занятия в спортзале.

– занимаясь экстремальным спортом в составе организованной группы и под руководством инструктора, подчиняйтесь требованиям инструктора. Инструктор наверняка знает больше чем вы, а игнорирование его требований может создать проблемы не только лично Вам, но и всей группе.

– если Вы собираетесь заниматься определенным видом экстремального спорта во время туристической поездки, постарайтесь освоить его основы заранее в местности вашего проживания. Если речь идет об альпинизме к вашим услугам скалолазные стенки, а если о дайвинге – на помощь придут бассейны.

– для занятия экстремальными видами спорта выбирайте только надежные фирмы и инструкторов. Конечно, их услуги стоят недешево, но они позволят Вам сохранить здоровье, а возможно и жизнь. Кроме того, обучаясь у истинных мастеров своего дела, Вы будете совершенствовать свои навыки быстрее.

Соблюдая эти правила, вы получите от занятий экстремальными видами спорта море положительных эмоций и огромный заряд позитивной энергии при минимальных побочных эффектах.

Источник: https://78.mchs.gov.ru/deyatelnost/poleznaya-informaciya-dlya-naseleniya/rekomendacii-naseleniyu/profilaktika/ekstremalnyy-sport-pravila-bezopasnosti