



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

10.11.2019 16:11

Правила безопасности при занятии экстремальными видами спорта



Для того, чтобы не получить травму или не причинить вред здоровью себе и окружающим людям, при занятиях экстремальными видами спорта необходимо соблюдать ряд простых правил, что позволит сохранить не только здоровье, но возможно и жизнь:

- 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 обучаясь у истинных мастеров своего дела, Вы будете совершенствовать свои навыки быстрее.