



русский

Катайтесь, соблюдая безопасность

Ski
Andorra



Govern d'Andorra
Entre tots fem un país millor

Добро пожаловать в Андорру!

С помощью этого буклета мы хотим познакомить Вас с основными правилами безопасности и дать Вам советы, необходимые для того, чтобы все поклонники зимних видов спорта могли продолжать с удовольствием ими заниматься с безопасностью для себя.

Однако прежде всего этот буклет предназначен для тех, кто еще не очень привык проводить время на горнолыжных курортах. Как и большинство горных видов спорта, а также форм досуга, проводимого в горах, горные лыжи и сноуборд связаны риском. Этот риск обусловлен не только уровнем владения горными лыжами; наличие его связано и с возможным неправильным поведением на трассе.

Мы надеемся, что на этих страницах Вы узнаете основные правила и советы по безопасности и будете следовать им, чтобы обеспечить как безопасность окружающих, так и свою собственную.

Катайтесь, соблюдая безопасность!

Содержание



Содержание

- | | |
|----|---|
| 05 | Быть в форме для катания |
| 07 | Правильное снаряжение – хороший день на трассе |
| 09 | Еще несколько советов... - и на трассу |
| 11 | Знакомство со снегом |
| 15 | 10 правил ФИС поведения на трассах |
| 17 | Правила пользования подъемниками |
| 21 | Оповещательные знаки |
| 23 | Катание вне трасс и катание в высокогорных участках |
| 25 | Сноупарки |
| 26 | Несчастный случай: что нужно делать? |

03





Быть в форме для катания

Катание на лыжах предполагает неплохую физическую форму. Поэтому, прежде чем начнется горнолыжный сезон, рекомендуется укрепить мускулатуру, в особенности – мышцы ног и спины.

Мы также Вам рекомендуем (чтобы избежать несчастных случаев) **размяться прежде, чем встать на лыжню.** И не забудьте, что первый спуск должен быть «обкаткой».

По завершении катания несколько минут посвятите потягиваниям.

Мы напоминаем Вам, что плотный и сбалансированный завтрак – еще одна гарантия приятного дня на лыжне.

Заранее узнать о **погодных условиях** можно либо на странице **www.meteo.ad**.

05



Правильное снаряжение – хороший день на трассе

Лыжное снаряжение

Иметь в наличии оптимальное снаряжение – жизненно важно. Прежде всего, необходимо, чтобы состояние Вашего снаряжения было проверено профессионалом, которого Вы найдете в любом специализированном магазине. Проверяйте Ваше снаряжение перед началом каждого сезона, убедитесь, что и скользящая поверхность, и ребра находятся в хорошем состоянии, пусть Вам отрегулируют крепления в соответствии с Вашим размером ноги и уровнем владения горными лыжами.

Шлем

Если Вы уже опытный горнолыжник и если Вы еще делаете первые шаги на трассе, не забудьте такой важный элемент Вашей безопасности, как шлем.

Прежде, чем купить его, помните: шлем должен быть сертифицирован и полностью соответствовать европейской норме EN1077, регулирующей шлемы для горных лыж и сноуборда.

Лыжный костюм

Адекватная одежда для зимних видов спорта должна быть функциональной, прочной, непромокаемой, удобной и удерживающей тепло, чтобы не дать Вам замерзнуть и при низкой температуре воздуха. В адекватной одежде Вы будете чувствовать себя комфортно и уверенно, и Вам легче будет совершенствовать свои навыки владения горными лыжами.

Защита

Сноубордистам, особенно начинающим, настоятельно рекомендуется постоянно носить перчатки, защищающие запястья. Защита для спины (так называемая «черепаха») рекомендуется как сноубордистам, так и горнолыжникам, в особенности, в *сноупарках* и пайпах.

Солнцезащитные очки

Ультрафиолетовые лучи присутствуют всегда, даже в пасмурные дни. Поэтому убедитесь в том, что Ваши солнцезащитные очки обладают необходимыми фильтрами защиты для высокогорных районов.

Солнцезащитный крем

Прежде, чем выйти на трассу, надо позаботиться о коже. Защитить кожу не просто рекомендация - это необходимость для Вашего организма. Нанесите защитный крем в независимости от того, солнечный день или облачный.

07



Еще несколько советов... - и на трассу!

Продумайте свой маршрут

Когда Вы войдете на лыжную станцию, прежде, чем начать кататься, **попросите план лыжных трасс**, чтобы познакомиться с пространством, предназначенным для катания. План Вам поможет выбрать спуски, соответствующие Вашему уровню и даст возможность знать, где находятся рестораны, бары и другие службы. Иметь при себе план поможет Вам с легкостью ориентироваться в пространстве в течение всего дня.

Не забудьте сделать паузу: отдохните и выпейте чего-нибудь

Очень важно употреблять жидкость регулярно: пейте немного, но достаточно. Лучше употреблять горячее питье: Ваш организм Вам скажет за это спасибо! Научитесь осознавать Ваши возможности: если Вы устали, остановитесь на какое-то время.

Учитесь и совершенствуйте свои навыки: пойдите на курсы

Лучший способ стать хорошим горнолыжником – следовать советам профессионалов. На всех лыжных станциях есть высококвалифицированные инструкторы, которые ведут занятия для всех уровней и которые несомненно помогут Вам улучшить Ваши навыки. Единственно кому разрешено проводить обучение на трассах Андорры - это профессионалам из школ горных лыж на наших станциях.

Ради Вашей безопасности и безопасности окружающих:

- ❄ Всегда внимательно следите за **опознавательными знаками** на трассе.
- ❄ **Спорт – синоним здоровья**, так что он несовместим с употреблением алкоголя или наркотиков. Употребление алкоголя или веществ, вызывающих изменение сознания, чрезвычайно опасно и подвергает огромному риску как Вас, так и других лыжников.
- ❄ Если Вы катаетесь на **снежных ботинках** или **поднимаетесь в гору на лыжах в районе трасс**, Вы всегда должны делать это с края трассы, чтобы не подвергать риску других горнолыжников.
- ❄ **Купите страховку**. Ради Вашего же спокойствия, мы рекомендуем Вам иметь лыжную страховку. Вы можете оформить ее заранее или прямо на лыжной станции.





Знакомство со СНЕГОМ

Детям на снегу открывается новый волшебный мир, полный новых занятий и не испытанных ранее ощущений.

Мы знаем, что, чтобы обеспечить им незабываемый день на лыжах, важно учитывать множество факторов, но, главным образом, - фактор безопасности. А посему мы хотели бы дать Вам несколько советов:

Всегда в шлеме

Чтобы снизить до минимума последствия падений, дети обязательно должны носить шлем. Очень важно, чтобы шлем, который Вы взяли на прокат или купили, полностью соответствовал европейской норме EN1077. Мы также рекомендуем использовать защиту для спины («черепашку»).

Хорошо отрегулированные крепления

Крепления на детских лыжах должны быть очень точно отрегулированы в соответствии с весом малыша и его размером ноги. Необходимо также убедиться, что длина лыж адекватна.

Не допускать переохлаждения

Дети более чувствительны и уязвимы по отношению к холоду, чем взрослые, поэтому очень важно одевать их в одежду, сохраняющую тепло.

В горах их надо защитить от солнца

На спусках снег может отражать до 85% ультрафиолетового солнечного излучения, так что не менее важно, чтобы дети были в солнцезащитных очках с соответствующими фильтрами защиты от солнца. Необходимо несколько раз в день использовать солнцезащитный крем высокой защиты, а также бальзам для губ.

Пусть научатся кататься на лыжах

На станциях есть снежные детские сады, которые помогут малышам привыкнуть к снегу. Это абсолютно безопасные зоны, где малыши могут начать свое знакомство со снежными видами спорта и где они станут уверенно держаться на лыжах довольно быстро. Это очень неплохой способ научить их правильным движениям и «влюбить» их в катание на лыжах с самого начала. Помимо этого, школы горных лыж на станциях тоже предлагают уроки для детей, таким образом, ребята могут продолжить обучение в любом возрасте.

Развлечения на снегу

Покататься на санках с друзьями или родителями – незабываемое ощущение для малышей и замечательный способ развлечения на снегу. Получите на базах информацию о том, на каких участках, специально приспособленных для этого и снабженных соответствующими знаками, можно в абсолютной безопасности кататься на санках. На горнолыжных спусках катание на санках запрещено.

Хорошо есть, чтобы хорошо кататься!

Утром нужно дать детям плотный и сбалансированный завтрак. Необходимо сделать ряд потягиваний прежде, чем начать кататься. Приобретенные правильные навыки помогут детям и в дальнейшем поддерживать хорошую физическую форму.

Учитесь, играйте вместе с детьми и приучайте их к соблюдению правил безопасности

Объяснить детям с раннего детства правила безопасного поведения на трассе – залог приятного дальнейшего овладения ими зимних видов спорта. Когда Вы на лыжне с детьми, не забудьте, что Вы сами – лучший пример для них.



10 правил ФИС

поведения на трассах

Как и всякий другой вид спорта, занятие любыми снежными видами спорта сопряжено с риском и определенной ответственностью. Международная Федерация Лыжного Sports (FIS) установила 10 обязательных правил поведения, которые должны быть выполняемы всеми во избежание несчастных случаев на трассах. Горнолыжники и сноубордисты должны знать их и неукоснительно следовать им.

1. **Уважайте окружающих.** Находящийся на трассе должен вести себя так, чтобы не подвергать риску других и чтобы не нанести им никакого вреда ни своим поведением, ни своим снаряжением.
2. **Контроль за скоростью и поведением.** Любой, находящийся на трассе, должен выбрать скорость и характер поведения, соответствующие своим личным возможностям, общему состоянию территории, погоде, состоянию снега и количеству людей на трассе.
3. **Выбор направления.** Горнолыжник или сноубордист, который находится выше, находится в такой позиции по отношению к другим, которая ему позволяет выбрать нужную траекторию, и поэтому он должен выбрать такое направление, которое не создаст опасности для горнолыжников, которые находятся ниже.
4. **Обгон.** Обгонять можно сверху и снизу, справа и слева, но только на достаточном для маневра расстоянии от лыжника, которого мы обгоняем.

5. **Пересечение трасс и начало спуска.** После остановки или на пересечении трасс любой, находящийся на трассе, должен удостовериться, посмотрев и вверх, и вниз, что он может стать на трассу, не подвергая риску ни себя, ни других.
6. **Остановка.** Любой, находящийся на трассе, должен избегать остановки на узких участках или участках с плохой видимостью. В случае падения нужно постараться сойти с трассы как можно скорее.
7. **Подъем и спуск пешком.** Любой, кто вынужден подниматься или спускаться по зоне трассы пешком, должен держаться вне спуска и внимательно следить за тем, чтобы ни он сам, ни его снаряжение не стали угрозой для других находящихся на трассе.
8. **Соблюдайте указания оповещательных знаков.** Все горнолыжники и сноубордисты должны внимательно следить за оповещательными знаками и соблюдать их указания.
9. **Помощь.** Любой человек, который станет свидетелем несчастного случая или окажется некоторым образом вовлеченным в него, должен оказать необходимую помощь и позвать на помощь. В случае необходимости нужно быть готовым оказать содействие службе спасения.
10. **Удостоверение личности.** Любой человек, который стал свидетелем несчастного случая или оказался к нему причастен, должен предоставить данные о себе (удостоверить свою личность) службе спасения.

Любой человек, который спровоцирует несчастный случай из-за несоблюдения вышеуказанных норм, может быть привлечен к гражданской или уголовной ответственности.

В Андорре существует Закон, регулирующий функционирование лыжных станций и подъемников относительно безопасности горных спусков, данный закон предусматривает наказания в случае противозаконного поведения и мошенничества.

Правила пользования подъемниками

Все подъемники снабжены правилами пользования и особой системой указателей, которые нужно выполнять, равно как и распоряжения управляющего подъемником.

Прежде, чем воспользоваться тем или иным подъемником, нужно удостовериться, к каким трассам он Вас может доставить, - чтобы попасть на соответствующий Вам уровень сложности.

Система знаков и соответствующих им норм

Наземные подъемники



Возьмите палки в одну руку, вынув руки из ремешков, и затем возьмитесь за перекладину.



В зоне наземных подъемников запрещен слалом. Не отпускайте перекладину до тех пор, пока Вы окончательно не доехали: Вы можете «сорвать» трос и нанести вред другим поднимающимся.



Нельзя «садиться» на подъемник во время движения.

В случае падения отпустите перекладину и отдалитесь от подъемника как можно быстрее.

Когда Вы доедете, отпустите перекладину в указанном месте и отдалитесь от зоны въезда как можно быстрее.

Кресельные подъемники



Если Вы садитесь в кресло с рюкзаком, наденьте его спереди.



Опустите перекладину безопасности в зоне посадки.



Не раскачивайте кресло.



Поднимите перекладину безопасности в момент подъезда.

17

Дети ростом менее 1.25м, чтобы быть допущенными к подъему на кресельных подъемниках, должны быть в сопровождении взрослых.

Гондольные подъемники

- ✿ Во время пользования гондольными подъемниками, в соответствии с требованиями безопасности, нельзя раскачивать кабину, нельзя прислоняться к дверям, нельзя пытаться их открыть (двери открываются и закрываются автоматически).
- ✿ Внутри кабины запрещено курить, высовываться из окна и выбрасывать что-либо в окно



Ленточный подъемник

- ❁ Встать на него и сходить с него нужно в установленных для этого местах
- ❁ Запрещено идти по транспортеру во время движения и садиться на пол

Это важно знать

- ❁ В случае остановки любого подъемника, нужно спокойно ждать, пока он вновь вынется дальше или же следовать инструкциям обслуживающего персонала.
- ❁ Пользование любым подъемником возможно только при наличии проездного документа (билета, ски-пасса), который нужно быть готовым предъявить по требованию обслуживающему персоналу.
- ❁ При неблагоприятных погодных условиях и других независимых от станции обстоятельствах, которые могут затруднить безопасное функционирование подъемников, станция должна прекратить работу транспорта.



Оповещательные знаки

Персонал, обслуживающий спуски, обязан снабдить лыжную территорию всеми необходимыми знаками. Ради безопасности всех катающихся как лыжники, так и сноубордисты должны соблюдать указания, которые дают оповещательные знаки.

Классификация трасс



Легкая трасса
Горнолыжник-«дебютант»



Трасса средней сложности
Начинающий горнолыжник



Сложная трасса
Опытный горнолыжник



Очень сложная трасса
Весьма опытный горнолыжник

Наиболее важные знаки



Опасность



Пересечение трасс



Пересечение трассы с
наземным подъемником



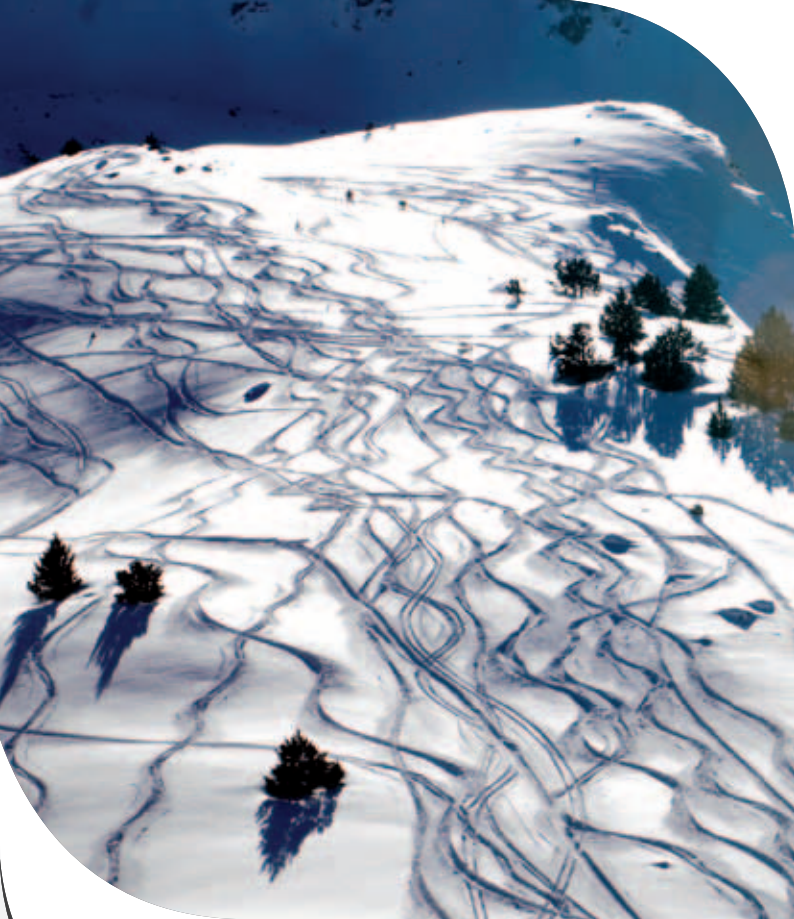
Трасса закрыта:
доступ запрещен



Уменьшите скорость



Осторожно, опасность



Помните, если Вы катаетесь вне предусмотренных для этого зон, - это всецело Ваша ответственность.

Катание вне трасс

и катание в высокогорных участках

Катание вне трасс возможно на любой части территории, отведенной для катания на лыжах, но, в районе спусков – на участках, не имеющих знаков, регулирующих трассу, или рядом с трассой.

Катание в высокогорных участках осуществляется на территории, расположенной за пределами зоны спусков. При себе надо обязательно иметь лавинный передатчик, лопату и лавинный зонд.

В обоих этих случаях только сам лыжник является ответственным за собственную безопасность и должен осознавать наличие возможных рисков.

Для того, чтобы кататься вне трасс или в высокогорных участках необходимо иметь хороший технический уровень и прекрасно знать горы. Перед тем, как начать одно из этих занятий, **получите информацию о состоянии снега и о риске схода снежных лавин**. Эту информацию можно получить на станциях или в разделе о возможном риске схода лавин на странице: www.meteo.ad.

23

Знаки риска схода снежных лавин



СНОУПАРКИ

максимум эмоций, новые ощущения

В сноупарке единственное, что Вы должны помнить, - это две вещи: ограничения Вы устанавливаете себе сами, и второе: чтобы насладиться новыми впечатлениями нужно уважать тех, кто тебя окружает.

Прежде, чем начать кататься в сноупарке, **ознакомьтесь с его оборудованием**. Во всех сноупарках есть общие правила и конкретные нормы использования оборудования, которые необходимо знать и соблюдать, чтобы гарантировать безопасность для всех.

Сноупарки предусмотрены для фристайла и **необходимо пользоваться материалом, соответствующим этой технике**, идет ли речь о сноуборде или о лыжах. Поэтому по соображениям безопасности на территории сноупарка не разрешены сноублэйд и лыжи бигфут.

Помните!

- ❄ Следуйте системе знаков и правил пользования каждого сноупарка
- ❄ Следуйте советам персонала сноупарка
- ❄ Носите шлем и другие средства защиты, в частности – для защиты запястий и спины.
- ❄ Уважайте других посетителей, ждите своей очереди и соблюдайте безопасную дистанцию.

- ✿ Хорошая физическая и эмоциональная подготовка также важны, чтобы избежать возможных несчастных случаев. Не делайте ничего, что находится за пределами Ваших физических возможностей или способности к концентрации.
- ✿ Перед каждым прыжком удостоверьтесь, что зона приземления – свободна.
- ✿ Перед тем, как приступить к сложным элементам, разогрейтесь и сделайте несколько простых прыжков. Что касается воздушных прыжков, к ним надо всегда готовиться очень ответственно.
- ✿ Соблюдайте места остановок.
- ✿ Если Вы упали, как можно быстрее удалитесь с зоны приземления.
- ✿ Модуль может использоваться в определенный момент только одним человеком.
- ✿ Выбирайте маршрут и препятствия в соответствии с Вашим уровнем.

Уровни сложности



СРЕДНИЙ



ВЫСОКИЙ



ЭКСПЕРТ

Несчастный случай: что нужно делать?



Если Вы стали свидетелем несчастного случая, ни секунды не сомневайтесь! **Остановитесь!** Однако не забудьте, что **знать, что нужно делать** не менее важно, чем просто прийти на помощь.

- ❄ **Придите на помощь пострадавшему.** Любой человек, который оказался свидетелем несчастного случая или оказался как-то в него вовлечен, должен оказать помощь пострадавшему и сообщить о происшествии. Если это необходимо, нужно быть готовым оказать содействие службе спасения. Будьте солидарны, подумайте о том, что это могло случиться с Вами. Оказать помощь пострадавшему лыжнику – нравственная обязанность.
- ❄ **Оградите место несчастного случая,** чтобы гарантировать достаточно безопасного пространства для пострадавшего. Отметьте место несчастного случая постановкой **скрещенных лыж (в форме буквы X).**
- ❄ **Свяжитесь с обслуживающим персоналом трасс данной станции,** обращайтесь к персоналу, находящемуся ближе всего.
- ❄ **Объясните, что произошло и где точно находится пострадавший** (назовите номер трассы, если это возможно, дайте какие-то ориентиры, укажите, на каком участке трассы находится пострадавший...), сообщите, кто именно и сколько человек пострадало.
- ❄ **Не оставляйте пострадавшего одного,** дождитесь пока прибудет служба спасения.
- ❄ **Не двигайте пострадавшего.**

Лыжная страховка

Дополни
свою
экипировку
умным
решением



Когда будешь покупать ски-пасс, приобрети
лыжную страховку на оказание первой
помощи



Crédit Assegurances

Grup Crèdit Andorrà

*Ski
Andorra*



Govern d'Andorra
Entre tots fem un país millor

В сотрудничестве с:



Crèdit Andorrà

al vostre servei i al servei del país