Автор: Administrator
22.12.2014 00:00 -



Горные лыжи уже давно стали не только спортом, а и популярным видом развлечений. При этом, во время предания данному виду занятий важно не только стараться получать удовольствие, а еще и не забывать о безопасности. И одним из главных моментов, в этом случае, является наличие теплой одежды. Она необходима, что бы вы банально не замерзли, не получили переохлаждение, и как следствие, не заболели, сменив горнолыжную трассу на теплую постель и горячее питье. На этот счет многие производители предлагают массу различных решений. Из которых самым предпочтительным является термобелье. Если, конечно, оно будет вам по карману, так как, качественные образцы этих удобных и практичных изделий стоят недешево. И всё из-за того, что такая одежда, как правило, легка, комфортна и достаточно тонка. То есть, одевая её, вы получаете возможность свободно и легко двигаться, одновременно не перегреваясь и не замерзая.

Следующей немаловажной деталью экипировки любителя безопасного катания на горных лыжах являются специализированные очки. Данный аксессуар полезен и интересен тем, что способен смягчать яркость солнечного света, а также его отблесков на снегу. Кроме того, качественные очки, вдобавок ко всему, еще и защитят вас от нежелательного ультрафиолетового излучения. Ну и, конечно, не будем забывать о встречном ветре, который вместе с переносимыми им частицами снега и льда, запросто способен слепить, мешать качественному обзору трассы. Также очки хороши и на случай, если вы катаетесь в местности, где растут деревья, при таких раскладах вам не помешает защита от веток.

Кроме того, длительное безопасное катание на горных лыжах весьма затруднительно без хороших, тёплых перчаток. Не будем забывать, что руки, а еще точнее, пальцы рук –

это та часть нашего тела, которая больше всего подвержена переохлаждению на морозе. При этом, от работы ваших верхних конечностей во многом зависит то, насколько хорошо вы сможете удерживать тело в положении равновесия, в том числе и при помощи лыжных палок, которыми вы будете регулярно, отталкиваться, придавая себе дополнительное ускорение, а также предотвращая падения.

Теперь, что касается трассы. Тут важно уметь сопоставить свой уровень мастерства и сложность выбранного вами участка для скоростного спуска. Не старайтесь превзойти себя, выбирая заведомо очень сложные варианты горного рельефа. Это может быть опасно, причем, по ряду причин. С одной стороны, это реальный риск получения травм. Кроме того, иногда некоторые любители горных лыж, в поисках острых ощущений выискивают непроверенные, так сказать, девственные места в горах, а это чревато, как возможностью банально заблудиться, так и столкновением с целым рядом трудно предсказуемых опасностей. Так, что лучше катайтесь в проверенных местах, там, где есть другие любители горнолыжного спорта, а что еще более важно, спасатели и инструктора. Это особенно касается новичков. Которым не стоит стесняться многократно и методично осваивать простенькие учебные трассы с целью выработки устойчивых базовых навыков катания.