Автор: Administrator
22.01.2013 00:00



Обе ноги сноубордиста стоят на одной доске, поэтому, в отличие от лыжников, у них редко случаются вывихи, переломы ног или растяжения сухожилий. «Больными» местами в сноуборде является голова, которую обязательно следует прятать под шлем, руки, которые просто болтаются, так как им не нужно держать палки, а также «мягкое место», оно же «пятая точка» (падения?). Падать на спину менее рискованно, чем лицом вперед. Поэтому следует рассмотреть второй вариант.

Итак, если началось падение вперёд лицом, в первую очередь, следует постараться сжать кулаки, во избежание вывиха кисти (который неминуем, если изображать ситуацию «упал-отжался») и выбитого сустава. Затем надо попытаться быстро сгруппироваться, чтобы коснуться поверхности снега не растопыренными (и очень хрупкими) конечностями, а боком с прижатой рукой. Если, упав на бок, суметь задрать ноги вверх, то по инерции получится перевернуться на другой бок, а затем быстро встать на сноуборд и покатиться дальше, вроде ничего и не случилось. Это называется cool.

В случае падения назад страдает голова, спина и попа. Нужно стараться не упасть плашмя, как подстреленный. Спину следует согнуть колесом, и прикинуться креслом-качалкой, тогда должно повезти, и, перекувырнувшись, получится снова встать на сноуборд и покатиться дальше – это будет кул в квадрате. Падение назад нередко смягчается рюкзаком, поэтому не следует набивать его пивом, а лучше засунуть в него запасной свитер.

В маневренности доски кроется немалая доля успеха. Конечно, возможность мгновенного сброса скорости или резкой смены направления существует и в лыжах, однако доступны они только продвинутым горнолыжникам. А для сноубордиста эти базовые навыки изначально являются необходимыми. Понимание опасности, умение ориентироваться и быстро принимать правильные решения, за пару недель, конечно, не появятся, здесь нужен опыт.