Автор: Administrator
14.12.2012 10:58



Причины травм горнолыжника или сноубордиста можно разделить на два типа. Первые – это субъективные причины, зависящие от психического настроя и состояния спортсмена, от его оценки своих возможностей и степени риска, а также от выбора способа действий. Второй тип – это объективные причины, обусловленные состоянием инвентаря, а также другими, не зависящими от человека факторами (метеоусловиями, снежным покровом и рельефом, наличием препятствий и т.п.). В свою очередь внимание к этим внешним условиям в значительной мере определяется субъективными причинами: опытностью горнолыжника, его психическим настроем.

Многие люди, падая, разбивают себе голову. Причина в привычке держать спину прямо. Поэтому, человек с осанкой обезьяны ничем не рискует - поскользнувшись на полусогнутых ногах, он еще больше согнет их и через сутулую спину безопасно перекатится назад.

Повреждение шеи – самое плохое, что случается с лыжником. При расправленных плечах голова легко запрокидывается назад, поэтому стоит зацепиться за ветку, как голова запрокинется, а более сильный удар точно повредит шею. А если сделать «круглую спину» и выдвинуть плечи вперед, то при запрокидывании затылок упрется в так называемый «загривок». Плюс еще воротник куртки – и даже сильный удар в лоб может только сбить с ног, но никогда не затронет шею.