



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

---

10.11.2019 19:11

### **Экстремальный спорт: правила безопасности**



Желание заняться экстремальным спортом, как правило, возникает по причине недостатка адреналина в повседневной жизни. Однако для того чтобы получить желаемую дозу адреналина, не слишком сильно рискуя здоровьем, необходимо соблюдать определенные правила техники безопасности, вне зависимости от того, какой из видов экстремального спорта вы выберете.

Главное управление МЧС России по Республике Алтай напоминает основные правила поведения при занятии таким спортом. Для того чтобы не получить травму, или не нанести вред здоровью, помните:

- используйте полный комплект снаряжения, необходимый для выбранного вами вида экстремального спорта, а в особенности – надежное защитное снаряжение. Ведь даже популярный пейнтбол, цены на который сегодня вполне приемлемы, при отсутствии защитного снаряжения может обернуться серьезными травмами головы и шеи.

- 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.

- для занятия экстремальными видами спорта выбирайте только надежные фирмы и инструкторов. Конечно, их услуги стоят недешево, но они позволят Вам сохранить здоровье, а возможно и жизнь. Кроме того, обучаясь у истинных мастеров своего дела, Вы будете совершенствовать свои навыки быстрее.

- при нахождении в горах не отклоняйтесь от заранее выбранного маршрута! не забывайте о том, что в горных районах может сойти лавина!

- не забывайте регистрировать свои маршруты в Алтайском поисково-спасательном отряде! Спасатели могут проконсультировать о том, безопасно ли пребывание в том или ином районе.

Телефон поисково-спасательного отряда (388-22) 2-29-14.

Соблюдая эти правила, вы получите от занятий экстремальными видами спорта море положительных эмоций и огромный заряд позитивной энергии при минимальных побочных эффектах.

Телефон доверия МЧС в Республике Алтай 388-23-99999 (для всех абонентов города и районов республики).

