

УТВЕРЖДАЮ:



Генеральный директор
ООО «Национальная Лига
инструкторов»
О.В. Даргужас

« 1 » 2023 г.

ИНСТРУКЦИЯ

**«О правилах и технике безопасного катания на горных лыжах и/или сноуборде
во время участия Заказчика/получателя услуги в организованном
Исполнителем мероприятии»**

1. Общие положения

1.1. Катание на горных лыжах и сноуборде на подготовленных склонах и склонах, не обработанных снегоуплотнительной техникой в рамках организованного мероприятия НЛИ, является видом активной деятельности потенциально опасным для здоровья и жизни любого из участников данного мероприятия.

1.2. Участник мероприятия должен знать, что он подвергается следующим факторам риска:

- природные: лавины, крутизна склонов, сложность, разнообразие и неожиданность рельефа, переменное состояние снега в пределах одного и того же склона на разных его участках, зоны повышенного обледенения склонов, преодоление различного типа ледников, катание в лесу, узких кулуарах, в непосредственной близости от скальных участков и обрывов, камнепады, быстрое изменение погодных условий в горах, резкое понижение температуры и т.п., а также возможность непосредственного контакта с дикими животными в природных условиях;

- технические: использование канатных дорог для подъема, опоры и станции канатных дорог, строения, системы оснежения, снегоуплотнительная техника и др.

Все вышеперечисленное требует от каждого участника мероприятия повышенного внимания, осторожности и взаимоуважения, а также неукоснительного исполнения требований руководителя организованной группы.

1.3. Каждый участник мероприятия, осознавая вышеперечисленные факторы риска, по своей воле, в полном рассудке и реально оценивая свой уровень физической и психологической подготовки, принимает решение об участии в выбранном курсе и несет персональную ответственность за свои действия (или бездействие). Каждый участник мероприятия понимает, что катание на горных лыжах и сноуборде в условиях гор несет за собой долю риска, которую он берет на себя, и освобождает Исполнителя от ответственности за возможные последствия.

1.4. Исполнитель прилагает все усилия и принимает все меры предосторожности с целью уменьшения вышеуказанных рисков, однако не несет ответственность за ущерб, который может быть причинен участнику мероприятия в случае реализации какого-либо из рисков.

1.5. При наличии в группе участников разного уровня подготовки руководитель организованной группы выбирает склоны, маршрут, темп спуска и его тактику, ориентируясь на безопасное преодоление маршрута наименее подготовленным членом группы.

1.6. Стандартная группа участников мероприятия составляет от 8 до 14 человек. При этом формирование группы с примерно равным уровнем катания не гарантируется.

1.7. Как правило, каждая группа закреплена за 1 (одним) руководителем группы.

1.8. В зависимости от времени года, метеоусловий, места проведения курса катание на склонах, не обработанных снегоуплотнительной техникой, может быть ограничено, а порой и невозможным в связи с угрозой безопасности участников курса.

1.9. Решение о прекращении катания в условиях, грозящих личной безопасности участников, находится в исключительной компетенции руководителя группы и не подлежит обсуждению.

1.10. Во время участия в курсе каждый участник обязан выполнять распоряжения руководителя группы, непосредственно связанных с процедурой катания и программой курса.

1.11. В случае нарушения участником мероприятия пункта 1.10. настоящей Инструкции руководитель организованной группы не несет ответственность за возможные последствия,

связанные с таким нарушением, а также имеет право отстранить участника от катания без материальной компенсации.

2. Подготовка к катанию

2.1. Оборудование и экипировка:

2.1.1. Каждый участник мероприятия должен иметь при себе следующую экипировку. Для сноубордистов: сноуборд, крепления, сноубордические ботинки, одежду, предназначенную для катания в горных условиях (куртка, штаны или комбинезон), шапку, темные очки с защитным фильтром или маску. Наличие защитного шлема строго обязательно. Для горнолыжников: горные лыжи, горнолыжные ботинки, крепления, палки, одежду, предназначенную для катания в горных условиях (куртка, штаны или комбинезон), шапку, темные очки с защитным фильтром или маску. Наличие защитного шлема строго обязательно.

Вся экипировка должна быть исправна, отрегулирована и подогнана участниками мероприятия самостоятельно.

3. Катание по подготовленному склону.

3.1. Участники мероприятия обязаны строго и неукоснительно соблюдать Правила безопасного поведения на склоне, разработанных Международной федерацией лыжных видов спорта (FIS), а именно:

3.1.1. Внимательно относиться к окружающим.

Каждый горнолыжник и сноубордист должен кататься и вести себя так, чтобы не подвергать опасности окружающих и не наносить им вред.

3.1.2. Контролировать скорость и направление движения

Каждый горнолыжник и сноубордист должен кататься в соответствии со своими физическими и техническими возможностями, учитывая крутизну и подготовленность склона, погодные условия, количество людей на склоне.

3.1.3. Правильно выбирать траекторию движения

Каждый горнолыжник и сноубордист, находящийся выше по склону, должен выбрать такую траекторию движения, которая не мешает движению другого горнолыжника или сноубордиста, находящегося ниже по склону.

3.1.4. Правильно совершать обгон

На трассе можно обгонять других горнолыжников/сноубордистов, с любой стороны, при условии соблюдения безопасной дистанции, достаточной для сохранения пространства, позволяющего обгоняемому совершать любые действия.

3.1.5. Внимательно выезжать на трассу, начинать движение или пересекать склон

Каждый горнолыжник и сноубордист перед выездом на трассу, началом движения после остановки или в траверсе поперек склона должен предварительно посмотреть вдоль трассы вверх и вниз, чтобы своим маневром не создать опасную ситуацию для себя и окружающих.

3.1.6. По возможности останавливаться в безопасных местах

Каждый горнолыжник и сноубордист должен избегать остановок без необходимости в плохо просматриваемых местах, перегибах и узких участках склона. В случае падения необходимо как можно быстрее покинуть опасный участок.

3.1.7. Подниматься и спускаться вдоль склона в безопасных местах

Горнолыжник или сноубордист должен подниматься по склону вверх или спускаться пешком вниз только по краю трассы.

3.1.8. Обращать внимание на знаки / разметку и неукоснительно их соблюдать

Каждый горнолыжник и сноубордист должен обращать внимание на знаки и разметку, соблюдать правила катания на склоне, написанные на информационных щитах, плакатах, стрелках, не заходить на опасные участки, помеченные маркировочными флажками и указателями.

3.1.9. Оказать помощь

При несчастных случаях каждый горнолыжник и сноубордист обязан оказать помощь пострадавшему.

3.1.10. Иметь при себе удостоверение личности и предъявлять его по первому требованию

Каждый горнолыжник и сноубордист, ставший свидетелем или участником несчастного случая, независимо от того, несет он какую-либо ответственность или нет, должен предоставить личные данные (ФИО, контактный телефон).

Также во время катания на трассах ГЛЦ необходимо не только неукоснительно соблюдать вышеуказанные 10 правил FIS, но и быть особенно внимательным в следующих случаях:

- при наличии на склоне движущихся снегоуплотнительных машин и снегоходов;
- при пересечении трасс, отведенных для катания на санках;
- при наличии на трассе каких-либо сооружений (опоры подъемника, зданий, ограждений и т. п.), а также при наличии кустов, деревьев, камней;
- при катании в местах большого скопления людей: в целях обеспечения собственной безопасности необходимо следить за направлением движения других катающихся и в случае его изменения быть готовым вовремя среагировать – остановиться или сменить свою траекторию;
- при длительном катании учитывать тот факт, что в течение дня снежный покров на склоне может меняться под действием солнца, ветра, снега (дождя) и непосредственным воздействием на него самих катающихся (появление участков земли, камней, ледяных участков, бугров, тяжелого мокрого снега).

4. Катание на склонах, не обработанных снегоуплотнительной техникой

4.1. Правила передвижения по склону, не обработанному снегоуплотнительной техникой:

4.1.1. Перед началом движения руководитель организованной группы дополнительно изучает и проверяет маршрут. В это время все участники курса ожидают и начинают движение только по команде руководителя.

4.1.2. Участники мероприятия должны двигаться только в зоне катания и части склона, одобренной руководителем группы. Самостоятельное покидание зоны катания запрещается.

4.2. Правила преодоления кулуаров:

4.2.1. Стараться сохранять прямолинейную траекторию движения вниз по линии падения склона, контролируя скорость.

4.2.2. В случае падения одного из участников группы во время движения по кулуару необходимо проследовать в ближайшую точку безопасности – под ближайшей скалой в боковом отроге кулуара. Только по распоряжению руководителя группы приступить к оказанию помощи упавшему участнику, выполняя указания руководителя группы.

4.2.3. При подаче сигнала о сходе лавины набрать небольшую скорость и постараться уйти в один из боковых отрогов кулуара, максимально удалившись от центральной части (зоны движения лавины).

4.2.4. Помнить о возможности падения камней и льда с окружающих скал и стараться избегать опасных участков.

4.3. При катании в лесу:

4.3.1. Каждый участник мероприятия должен надеть очки (маску) для защиты глаз.

4.3.2. Необходимо контролировать направление движения руководителя группы или участников мероприятия вниз по склону, не отклоняясь от маршрута следования группы.

4.3.3. При отсутствии визуального контакта с группой необходимо немедленно подать сигнал о помощи, используя подручные средства.

4.3.4. Необходимо уделять повышенное внимание контролю скорости во время движения между деревьями. Столкновение с деревом или другим предметом может привести к серьезной травме.

4.3.5. Необходимо внимательно следить за рельефом снежного покрова. Любые поперечные снежные бугорки или впадинки могут быть признаком поваленного дерева, сучка, ветки. В таких местах необходимо снизить скорость, изменить траекторию движения.

4.4. При сходе снежной лавины:

4.4.1. Если вы находитесь в зоне схода снежной лавины или ниже точки ее схода, необходимо набрать максимально контролируемую вами скорость путем движения прямо вниз и далее плавной уйти в сторону от лавины.

4.4.2. Если вы находитесь в зоне схода снежной лавины, старайтесь держаться на ее поверхности и создать пространство вокруг себя при ее остановке.

4.4.3. Если вы находитесь выше точки схода лавины, незамедлительно подайте сигнал тем, кто находится на лавинном склоне. Оставайтесь на месте до полной остановки лавины, внимательно следите за попавшими в лавину и старайтесь «отметить» место, где их было видно в последний раз.

4.4.4. Быстро и четко выполняйте все распоряжения руководителя группы. Помните, жизнь попавших в лавину людей во многом зависит от ваших грамотных действий.

4.4.5. Незамедлительно используйте спасательное оборудование, переключив свой лавинный датчик в режим поиска, и приступайте к поиску пострадавших.

4.5. Необходимо избегать непосредственного контакта с животными для предотвращения нападения с их стороны.

5. Правила безопасного использования подъемников

Во избежание неприятных ситуаций, связанных с использованием подъемника, рекомендуется:

– соблюдать все правила, указанные на табличках и информационных стендах, размещенных при входе на подъемник;

– выполнять все просьбы работников канатных дорог, связанные с безопасностью использования подъемника.

Необходимо знать и помнить, что одна и та же модель подъемника при установке в разной местности будет иметь свои особенности в местах посадки и схода, поэтому всегда нужно обращать внимание на указатели.

На комфортность подъема на бугельном подъемнике влияет угол наклона склона, на котором он установлен.