

### Правила безопасного поведения на лыжах

1. При перевозке лыжи должны быть крепко связаны или скреплены между собой специальными креплениями. Верхние острые концы лыж должны быть прикрыты чехлом.
2. Переносить лыжи следует в вертикальном положении, острыми концами вверх.
3. Помните, что лыжные палки служат для отталкивания от поверхности снега и поддержания равновесия, а не для фехтования. Не следует махать ими и поднимать острыми концами вверх.
4. Как разминуться с **ВСТРЕЧНЫМИ** лыжниками:
  - Основное правило - лыжня "делится пополам". За несколько секунд до встречи необходимо:
    - "перестроиться вправо" - шагнуть правой лыжей в область вне лыжни, утоптанную палками, а затем левой лыжей - на правую колею лыжни. При этом движение вперед продолжается.
    - закинуть левую руку с палкой за спину, острием палки вправо, от лыжни
    - в сам момент встречи можно дополнительно отклонить корпус чуть вправо, чтобы не толкаться плечами.
5. Как обогнать впереди идущего лыжника.
  - Отдышитесь, оцените своё состояние, свои возможные потребности (высморкаться, раздеться, одеться и т.д.). Если ваша скорость явно больше скорости впереди идущего, а "тормозящих" потребностей не наблюдается, можно начинать обгон. В противном случае лучше отложить. Не слишком приятно уступать одному и тому же человеку по десять раз (обогнал, остановился сморкаться, вновь обогнал, остановился отдышаться, вновь обогнал, остановился раздеться и т.д. каждые две минуты).
  - Если Вы идёте не один (но первым в паре или группе), перед каждым обгоном дождитесь **ВСЕХ** своих спутников, возможно потребность в отдыхе или остановке есть у них. Можно даже явно спросить их "обгоняем?". Обгон в этом случае производится сразу всей группой, чтобы не заставлять уступать несколько раз.
  - Если Вы идёте в паре/группе не первым, а первый нагоняет "чужого" лыжника, либо сократите дистанцию до минимума, чтобы обгонять плотной группой, либо скажите "вожаку" чтобы не торопился если не хотите обгонять (требуется отдых и т.п.)
  - Первый (или единственный) из обгоняющих громко и вежливо должен **ПОПРОСИТЬ** уступить дорогу (например "**РАЗРЕШИТЕ ПОЖАЛУЙСТА**"). У спортсменов принято более короткое "хоп!" или "лыжню!", но на туристских маршрутах это звучит всё же нагло.
  - Как только обгоняемый отреагировал, начинаем его обгонять. Не раньше, ибо неизвестно в какую сторону он будет "уступать". Нормальная реакция обгоняемого - шаг "на поллыжни" вправо, так же как при встрече, освобождая левую половину лыжни и замедляя ход. Однако часто встречаются и другие варианты: поллыжни влево, вся

## Правила безопасного поведения на лыжах

Автор: Administrator  
27.01.2014 15:50 -

---

лыжня вправо, вся лыжня влево, просто остановка без схода с лыжни. Соответственно поступает и обгоняющий - обходит со свободной стороны, а в случае простого "тормоза" - слева.

- Контролируйте движение палки, обращённой к уступившему, не отталкивайтесь ею, чтобы случайно не задеть его при обгоне.

Поравнявшись с уступившим вам поллыжни, скажите дежурное "спасибо".

- Поравнявшись с уступившим Вам всю лыжню, скажите искреннее "большое спасибо".  
Обогнав "просто затормозившего", не ругайтесь и не бросайте косых взглядов - он, остановившись, в какой-то степени всё же Вам уступил.

6. Вас обгоняют.

- Если догоняющий вас сзади сокращал дистанцию медленно (т.е. разрыв скоростей невелик), не торопитесь уступать ему лыжню до явной его просьбы - это может спровоцировать его "выкладываться". Пусть решит сам - обгонять или нет.

- В остальных случаях можете либо сами уступить поллыжни, шагнув вправо, либо дождаться просьбы.

- Не пытайтесь в ответ на просьбу уступить ускорять свой темп и играть в "гонки".