



# ПЫЖИ - ПАПКА О ДВУХ КОНЦАХ

**Радость, ощущение полноты жизни, которые дают занятия горными лыжами нельзя сравнить ни с чем. Человек, испытавший удовольствие быстрых спусков, владения на склоне своим телом, полета в сверкающем снегу уже не сможет отказаться от этих ощущений никогда!**

**И все же нужно признать, что пугающая некоторых людей опасность травм и серьезных повреждений при спусках вполне реальна. Понимание же и знание некоторых причин травм может свести риск травматизма практически к нулю.**

Причины травм можно разделить на две группы.

К первой группе относятся **субъективные причины**, т.е. причины, связанные с психическим настроем и состоянием горнолыжника, с его оценкой собственных возможностей при спуске, а также с учетом степени риска и выбора способа действий.

Ко второй группе можно отнести **объективные причины**, то есть те, которые обусловлены состоянием инвентаря (лыж, креплений, одежды) и не зависящими от человека факторами (особенностями метеоусловий, снежного покрытия и рельефа, наличием препятствий и др. внешними условиями, сопровождающими спуски на лыжах). В свою очередь учет этих внешних условий также в значительной мере зависит от субъективных причин: опытности горнолыжника и его психического настроя.

**Эти две группы факторов теснейшим образом взаимосвязаны и переходят одна в другую. Однако чтобы сделать обсуждение проблемы безопасного катания на горных лыжах проще, мы попробуем их разделить и проанализировать по отдельности.**

Начнем рассмотрение с первой группы причин, а именно, с субъективных факторов. Рассмотрим вначале один из наиболее важных факторов психического настроя горнолыжника - степень его осторожности.

Степень осторожности, проявляемая разными людьми, в отношении катания на горных лыжах существенно различается. Крайние случаи этого качества - это с одной стороны, поглощающий психику страх, а с другой - беззаботная самоуверенность.

Каждый человек, побывавший в местах катания на горных лыжах, видел и тех и других, хотя, конечно, таких, которые испытывают панический страх

катания существенно меньше. Нужно сразу отметить, что и тот и другой крайний случай - и чрезмерная осторожность, и отсутствие ее - не способствуют безопасности спусков или успешному овладению техникой катания на горных лыжах.

Излишняя осторожность лишает горнолыжника уверенности в выполнении даже вполне освоенных приемов. Она сковывает мышцы. Страх превращает горнолыжника в неуклюжую статую, испытывающую на склоне толчки и тряску вместо плавного полета. Скованные страхом

был бы выполнен легко. Немаловажно и то, что алкоголь существенно затрудняет критическую оценку, как собственных возможностей, так и внешних факторов.

Вспоминается Чегет, горы в Приэльбрусье - трассы, одни из наиболее трудных в нашей стране. Наиболее часто в неприятные ситуации там попадают новички, но иногда и опытные горнолыжники, причем, бывает, что и с тяжёлым исходом. Почему тот или иной горнолыжник вместо удовольствия катания попадает на несколько дней, а иногда и недель, и



мышцы обуславливают падения, растяжения и разрывы связок и т.д.

Однако и беззаботность, излишняя самоуверенность, отсутствие на склоне инстинкта самосохранения могут привести к неожиданному попаданию в чрезвычайно опасную ситуацию. Серьезные повреждения, вплоть до переломов позвоночника, могут быть результатом таких ситуаций.

**Очевидно, что для обеспечения максимальной безопасности и разумного риска при спусках, горнолыжник должен уметь точно согласовывать свои возможности, свое владение техникой с внешними условиями, а также и состоянием своего организма.**

Утомление, недосыпание и другие факторы, среди которых следует особо отметить алкоголь, могут существенно замедлить время реакции, сделать ее менее точной и повлиять на возможность выполнения маневра на склоне, который при других условиях

месяцев в больницу, в то время, как подавляющее большинство продолжает наслаждаться захватывающими дух спусками? Риск? Случайность? Опыт подсказывает, что не только и не столько риск и случайность, сколько отсутствие должной оптимальной осторожности.

Некоторые факторы, обуславливающие возрастание риска получить травму, легко учесть. Это и нарастание утомления, тяжести, а иногда и боли в мышцах в течение первых 3-5 дней катания, особенно у мало тренированных людей. Это, как уже упоминалось, и состояние склона, и соответствие условий катания инвентаря (лыж, креплений, одежды) и общего состояния организма.

Иногда лучше день посвятить отдыху и затем несколько дней получать удовольствие на склоне, чем с жадностью, стараясь не пропустить ни часа катания, набирать усталость.

Материал подготовил  
Евгений Шестаков



Дореволюционное страховое общество "Россия" было образовано в апреле 1881 года и всегда занимало особое место в истории отечественного страхования. Обладая профессиональным руководством и продуманной стратегической политикой, "Россия" в короткий срок стала признанным лидером отечественного страхового рынка. В то время клиентами компании были железные дороги и пароходства, мануфактуры, заводы, различные государственные учреждения, банки, тысячи граждан страны страховали в "России" свою недвижимость, имущество и жизнь.

Новая "Россия" была образована в Москве в 1990 году и стала первым, официально зарегистрированным акционерным страховым обществом новой формации. Лучшие принципы и традиции дореволюционного страхового общества легли в основу организации бизнеса молодой "России".

Современная "Россия" - один из наиболее известных и активных операторов на отечественном страховом рынке. На сегодняшний день это универсальная компания федерального уровня, предоставляющая все виды страховых услуг, как корпоративным клиентам, так и физическим лицам. На основании всестороннего исследования финансовых результатов рейтинговое агентство "Эксперт РА" присвоило и дважды актуализировало Компании рейтинг А+ (высокая надежность со стабильными перспективами). По оценке агентства "РБК.Рейтинг" ОСАО "Россия" занимает 18 место среди крупнейших страховых компаний. Продуктовый портфель Компании насчитывает более 70 видов добровольного страхования, полностью соответствующих мировым стандартам.

Страховые программы для корпоративных клиентов ОСАО "Россия" созданы с учетом многолетнего опыта работы на данном сегменте рынка. Все программы позволяют клиентам Компании получить любые необходимые виды страховой защиты. Каждая программа может быть изменена под потребности крупных корпораций, а также для предприятий среднего и малого бизнеса.

ОСАО "Россия" выступает гарантом благополучия своих клиентов, среди которых: "Дельта-Банк", "Банк Русский стандарт", РосБизнесКонсалтинг, АКБ "Еврофинанс", Московский НПЗ, Москва Сити, салон "Мицубиши на Таганке", сеть АЗС "ТНК", "Пивоварня Иван Таранов", "Тинькофф", "Балтимор-Кубань", "ТетраПакКубань", завод "Стинол", торговая компания "Строим Дом", "Максвел", сеть салонов сотовой связи "Анарион", "ПСФ КРОСТ", "Северная нефть", "Комкон", ФГУП "Кандалакшский морской торговый порт", "Тюмрякское управление морского транспорта"; - представительства зарубежных компаний: Pepsi, BMW, Ford Motor Company, "Тойота Моторс", "Дженерал Моторз СНГ", группа компаний "Мэйджор", SUN Interbrew, IBO company, Boston Consulting Group, Freshfields Bruckhaus Deringer, F. Hoffmann-La Roch, Hochland, Hines, TDK, Seiko Epson, Corporation, "Росинтер Ресторантс", Merloni Elettrodomestici (торговые марки Ariston, Indesit), "Кэдберри" и многие другие.

Принципами работы Компании при корпоративном страховании являются надежность, гибкость и высочайший уровень сервиса. Компания активно укрепляет свои позиции на страховом рынке, ежегодно увеличивая объемы сборов премий по всем видам страхования, тем самым, повышая финансовую устойчивость Компании и надежность страховой защиты, предоставляемой нашим клиентам.

**Мы будем рады видеть Вас в числе наших новых клиентов!**

Лицензия ФССН на перестрахование от 16 марта 2006 № П 0002 77. Регистрационный номер 0002.

Лицензия ФССН на право проведения страховой деятельности от 16 марта 2006 № С 0002 77. Регистрационный номер 0002.

Лицензия ФСБ № Б-339597 от 29 апреля 2004г на осуществление работ со сведениями, составляющими государственную тайну.

Открытое Страховое Акционерное  
Общество  
**"РОССИЯ"**

129085, Россия, Москва,  
пр-д Ольминского, д.3а.  
тел: + 7 (495) 799-99-99