**Памятка при катании и обучении** **на сноуборде**

1. Выбрать правильный склон для своего уровня катания.

2. Не переоценивать свои силы и учитывать внешние условия (лед, туман и т. п.), контролировать скорость.

3. Соблюдать правила катания (это как правила дорожного движения + просто обычная вежливость).

4. Использовать защиту - защита запястья, наколенники и шлем рекомендуются.

5. Проверять исправность креплений.

6. Правильно падать.

 7. Возьмите несколько уроков у инструктора.

8. Не сидите на склоне, особенно прямо посередине. Останавливайтесь только сбоку, стоя лицом к склону, следите за едущими сверху. Задняя нога должна быть отстегнута на трассе подъемника.

 9. Доска должна быть прикреплена к переднему ботинку лишем. Класть доску на склоне скользком вверх и креплениями в снегу.

 10. Перед сменой направления движения, особенно в бэксайд повороте, оглянитесь назад, чтобы проверить не едет ли кто-нибудь сзади.

Как инструктор предотвращает травмы при обучении - предотвращение травм при обучении, думаю, главнейшая задача, стоящая передо мной, как инструктором. Во многом это не только текущая задача (предотвратить травму на занятиях), но и общая - научить приемам безопасности и правилам поведения на склоне и в горах, разъяснить необходимость пользоваться защитным снаряжением. На занятиях тренер обязан настаивать на применении наколенников, налокотников, защиты кистей, копчика и это помогает в 99,9% случаев предотвратить травмы или уменьшить их последствия. При самостоятельном катании шлем 100% обязателен!

 В дальнейшем каждому следует внимательно отнестись к вопросу собственной безопасности и приобрести защитные приспособления самому. Инструктор должен научить человека правильно выбрать склон при самостоятельном катании и группироваться при падении. Набор инструктора, выдаваемый ученику - наколенники и налокотники, шлем, легко надеваемые защитные шорты на разъемных ремешках или просто квадратная подушка с ремешками.

**Какую личную защиту приобрести**

Что нужно купить для предотвращения травм на сноуборде:

1.Шлем

2.Защитные шорты.

3.Наколенники. Можно использовать для роликовых коньков.

4.Защиту кисти. Можно опять таки использовать роликовую или купить специальные перчатки с защитными вставками.

5.Можно купить защиту на спину - "черепашку".