

ИНСТРУКТАЖ
для родителей (законных представителей)
при приеме детей в КГАОУДОД СДЮСШОР
«Эдельвейс»

1. Об особенностях горнолыжного спорта и сноуборда.
2. Об организации тренировочного процесса, о режиме тренировочных занятий и отдыхе (правах и обязанностях участников тренировочного процесса).
3. О фактах риска для здоровья ребенка.
4. О правилах поведения на горнолыжных склонах.
5. О правилах пользования канатными дорогами.
6. О местах общего пользования.

ИНСТРУКТАЖ

для родителей (законных представителей)

при приеме детей в КГАОУДОД СДЮСШОР «Эдельвейс»

1. Об особенностях горнолыжного спорта и сноуборда:

1.1. **Горнолыжный спорт** - один из видов лыжного спорта. Представляет собой спуск с гор на специальных лыжах по заранее подготовленным трассам.

Горнолыжный спорт включает в себя ряд дисциплин. В СДЮСШОР «Эдельвейс» развиваются Олимпийские дисциплины, а именно: скоростной спуск, супер-гигант, гигантский слалом, специальный слалом, комбинация.

В этих горнолыжных дисциплинах соревнования разыгрываются на время. Это означает, что спортсмены соревнуются сами с собой. Участники стараются спуститься по заранее установленной трассе по наиболее оптимальной траектории и допустить как можно меньше ошибок. Тот, кто сделает это лучше остальных и покажет самый быстрый результат, выигрывает. Спортсмены мчатся к финишу через размеченные вешками ворота трассы. Ворота могут быть обозначены двумя вешками (в слаломе) одинакового цвета или двумя парами вешек с полотнищем между ними (в гиганте, супер-гиганте, скоростном спуске). На трассе ворота размещаются по-разному, в зависимости от дисциплины, конфигурации и рельефа склона, а также творческого вдохновения постановщика.

1.2. **Сноуборд** - олимпийский вид спорта, заключающийся в спуске с гор на специальном снаряде — сноуборде.

В СДЮСШОР «Эдельвейс» развиваются «жесткие» дисциплины сноуборда - слалом, параллельный слалом, слалом-гигант, параллельный слалом-гигант. Как и в горнолыжном спорте, данные дисциплины включаются в себя спуски на время по заранее установленным трассам. В параллельных дисциплинах на склоне устанавливаются две параллельные трассы и в заезде чувствуют одновременно два спортсмена.

Горнолыжный спорт и сноуборд развивают ловкость, смелость, улучшают координацию. Занятия приносят много положительных эмоций, Они позволяют воспитать детей более уверенными в себе, пробудить в них дух соревнования и научить правильному отношению к победам и поражениям. Занятия данными видами спорта способствует развитию ребенка, как с психологической и социальной точки зрения, так и с медицинской: правильно формируется дыхание, развивается вестибулярный аппарат, укрепляется сердечнососудистая система, повышается выносливость работоспособности и тонус организма, развиваются мышцы ног и укрепляется пресс.

Даже если Ваш ребенок не станет Олимпийским чемпионом, он в любом случае приобретет для себя зимнее увлечение на всю жизнь.

2. Об организации тренировочного процесса, о режиме тренировочных занятий и отдыхе:

Выписка из Устава КГАОУДОД СДЮСШОР «Эдельвейс», утвержденного Приказом Министерства спорта и молодежной политики Камчатского края № 72 от 12.02.2013 г.:

6. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

6.1. Автономное учреждение организует работу с обучающимися в течение календарного года.

Учебный год начинается с 1 сентября. Продолжительность учебного года 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях Автономного учреждения и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и занятий по индивидуальным планам на период активного отдыха. В период каникул может быть организована спортивно-массовая работа, могут проводиться тренировочные сборы, туристические походы, спортивные соревнования и различные познавательные и досуговые мероприятия, в том числе и выездные, работа по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. Автономное учреждение в каникулярное время может открывать в порядке, установленном законодательством Российской Федерации, лагеря, в том числе специализированные (профильные), с постоянным и (или) переменным составом детей (загородные лагеря или лагеря с дневным пребыванием) на своей базе, а также по месту жительства детей.

Комплектование спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки 1 года обучения начинается с 1 сентября и заканчивается 30 октября.

6.2. Продолжительность и режим занятий устанавливаются в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, расписанием занятий, утверждёнными директором Автономного учреждения.

6.3. Расписание занятий в группах Автономного учреждения составляется администрацией Автономного учреждения по предоставлению тренеров-преподавателей с учетом дополнительных образовательных программ и (или) программ спортивной подготовки, пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических требований:

6.3.1. Начало занятий в Автономном учреждении начинаются не ранее 8.00 часов, заканчиваются – не позднее 20.00 часов;

6.3.2. Занятия в Автономном учреждении могут проводиться в любые дни недели, включая воскресенье.

6.3.4. Содержание образовательного процесса определяется тренерами-преподавателями на основании дополнительных образовательных программ и (или) программ спортивной подготовки.

6.4. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных, группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов, в тренировочных группах 3-х академических часов, в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - 4-х академических часов.

6.5. Продолжительность обучения на этапах спортивной подготовки, максимальный объем тренировочной нагрузки и наполняемость групп:

Этапы подготовки	Продолжительность обучения (лет)	Год обучения	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (часов в неделю)	Максимальный количественный состав группы (чел)
Спортивно-оздоровительный	до 12 лет	весь период	до 6*	30
		до года	6	30
Начальной подготовки	2-3	свыше года	9	28
Тренировочный (этап спортивной специализации)	4 года и более	до двух лет	12	20
		свыше 2х лет	18	16
Совершенствования спортивного мастерства	3	до года	24	12
		свыше года	28	10
Высшего спортивного мастерства	Постоянно	Весь период	32	8

* в группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата обучающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю может быть сокращен, но не более чем на 10 % от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25 % от годового объема тренировочной нагрузки.

Минимальная наполняемость групп устанавливается Автономным учреждением самостоятельно при комплектовании групп (утверждении групп приказом директора Автономного учреждения) ежегодно на 1 сентября.

На этапах спортивной подготовки (тренировочном (этапе спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства) объем тренировочной нагрузки, в том числе продолжительность и количество занятий определяется программами спортивной подготовки, утвержденными и разработанными Автономным учреждением на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта. До принятия соответствующих федеральных стандартов спортивной подготовки Автономное учреждение при организации образовательного процесса руководствуется таблицей, указанной в настоящей части Устава.

Объем тренировочной нагрузки может быть сокращен, не более чем на 25%, начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки.

6.6. Наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с дополнительной образовательной программой и (или) программой спортивной подготовки по виду спорта.

Допускается совмещение групп. При объединении в одну группу обучающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов, максимальный количественный состав объединенной группы определяется по наивысшему этапу подготовки.

6.7. Автономное учреждение самостоятельно в выборе системы и методов оценки знаний, умений, навыков и спортивной подготовленности, форм, методов и периодичности проведения контрольных тестов учащихся.

6.8. Организация тренировочного процесса может включать в себя обеспечение обучающихся: спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий и медицинское обеспечение.

7. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Участниками образовательного процесса в учреждении являются дети и молодежь, педагогические работники, родители (законные представители).

Автономное учреждение имеет право выдавать своим выпускникам свидетельства об окончании школы утвержденного образца, а также присваивать массовые спортивные разряды учащимся.

При проведении внутришкольных соревнований и выпускных вечеров Автономное учреждение имеет право проводить награждение победителей и выпускников грамотами и ценными подарками.

Отношения, возникающие между Автономным учреждением и обучающимися, а также их законными представителями, регулируются в порядке, установленном настоящим Уставом.

7.2. К основным правам обучающихся относятся:

1) спортивное совершенствование в избранном виде спорта в соответствии с уставом и программой по виду спорта;

2) пользование спортивными сооружениями, инвентарем и оборудованием Автономного учреждения;

3) получение в установленном порядке спортивной формы, обуви, инвентаря индивидуального пользования или приобретение его с частичной оплатой;

4) участие в спортивных соревнованиях;

5) возможность перевода в другие ДЮСШ и СДЮШОР.

7.3. К основным обязанностям обучающихся относятся:

1) поддержание уровня физического развития и подготовленности;

2) совершенствование спортивного мастерства, выполнение индивидуальных планов подготовки;

3) соблюдение спортивного режима и гигиенических требований, своевременное прохождения диспансеризации;

4) соблюдение мер безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях;

5) бережное отношение к полученному спортивному инвентарю и оборудованию, имуществу Автономного учреждения.

7.4. К основным правам педагогических работников относятся:

- 1) участие в управлении Автономным учреждением;
- 2) защита своей профессиональной чести и достоинства;
- 3) свобода выбора в использовании методик обучения и воспитания, учебных пособий и материалов, методов оценки знаний, умений обучающихся;
- 4) повышение своей квалификации;
- 5) аттестация на соответствующую квалификационную категорию.

7.5. К основным обязанностям педагогических работников относятся:

- 1) выполнение Устава Автономного учреждения и правил внутреннего трудового распорядка;
- 2) выполнение условий трудового договора;
- 3) выполнение должностных обязанностей;
- 4) бережное отношение к имуществу Автономного учреждения.

Трудовые отношения работника и Автономного учреждения регулируются трудовым договором.

*Согласно «Правил поведения и техники безопасности, обучающихся в КГОУДОД СДЮСШОР «Эдельвейс», принятых на педагогическом совете 29 декабря 2009 г.:

Тема 1. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ КГОУДОД СДЮСШОР «Эдельвейс»

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1.1. Настоящие Правила разработаны на основе Закона РФ «Об образовании», Устава КГОУДОД СДЮСШОР «Эдельвейс».

1.2. Обучающийся КГОУДОД СДЮСШОР «Эдельвейс»:

- дорожит своей честью, честью семьи, школы, Отечества;
- владеет культурой умственного труда, учится;
- пунктуален, собран, организован, не опаздывает на учебно-тренировочные занятия;
- занимается самовоспитанием, развивает свои познавательные и творческие способности, расширяет кругозор, укрепляет здоровье;
- честен, справедлив, требователен к себе;
- вежлив и предупредителен с окружающими, почтителен со старшими, заботится о младших;
- ведёт здоровый образ жизни, избегает вредных привычек, дурных наклонностей и сквернословия;
- не применяет физическое и моральное насилие.

II. ПРАВА ОБУЧАЮЩИХСЯ:

Обучающийся имеет право на:

- условия обучения, гарантирующие охрану и укрепление здоровья;
- получение бесплатного дополнительного образования в соответствии с государственными стандартами по этапам подготовки;

- возможность получения дополнительного образования по индивидуальным программам;
- объективную оценку знаний и умений;
- бесплатное пользование во время образовательного процесса и выступлений на соревнованиях инвентарем, оборудованием, принадлежащим Учреждению;
- защиту своей чести и достоинства, неприкосновенность личности, независимость духовной жизни, уважение своего человеческого достоинства;
- свободу совести и информации, свободное выражение своих взглядов и убеждений;
- добровольное привлечение к труду и свободное посещение мероприятий, не предусмотренных образовательной программой;
- поощрения, установленные законодательством РФ, государственными органами власти Камчатского края, локальными актами Учреждения;
- добровольное прекращение посещения занятий в Учреждении;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях Учреждения, в соревнованиях различного ранга;
- получение в установленном порядке спортивной формы, обуви, инвентаря индивидуального пользования или приобретение его с частичной оплатой;
- участие в обсуждении соответствующих вопросов на собрании группы;
- возможность перевода в другие ДЮСШ и СДЮСШОР.

III. ОСНОВНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

3.1. Обучающийся обязан:

- выполнять Устав Учреждения и Правила поведения обучающихся в Учреждении;
- добросовестно учиться, систематически и глубоко овладевать знаниями и практическими навыками, совершенствовать спортивное мастерство;
- посещать учебно-тренировочные занятия, не пропускать занятия без уважительной причины;
- выполнять в установленные сроки задания, предусмотренные учебно-тренировочным планом, выполнять индивидуальные планы подготовки;
- иметь на каждом учебно-тренировочном занятии необходимую форму и принадлежности;
- уважать честь и достоинства других обучающихся, тренеров-преподавателей и работников школы, быть дисциплинированным и организованным;
- выступать в спортивных и иных мероприятиях от имени Учреждения;
- бережно относиться к имуществу школы, пресекать попытки кражи и порчи личных вещей и имущества Учреждения;
- выполнять требования работников школы в части, отнесенной к их компетенции Уставом и Правилами поведения обучающихся;
- соблюдать правила техники безопасности, электробезопасности и пожарной безопасности;
- своевременно проходить медицинский контроль, соблюдать спортивный режим и гигиенические требования;
- при зачислении в школу предоставить медицинскую справку о состоянии здоровья;

- во время учебно-тренировочных занятий внимательно слушать объяснения тренера-преподавателя и ответы товарищей, выполнять все указанные тренера-преподавателя.

3.2. Обучающимся запрещается:

- приносить, передавать или использовать оружие, спиртные напитки, табачные изделия, токсические и наркотические вещества;
- использовать любые средства и вещества, могущие привести к взрывам и пожарам;
- применять физическую силу для выяснения отношений, запугивания и вымогательства;
- производить любые действия, влекущие за собой опасные последствия для окружающих;
- употреблять непристойные выражения и жесты;
- при неявке на учебно-тренировочные занятия по болезни или другим уважительным причинам обучающийся или родитель поставить об этом в известность тренера-преподавателя;
- вне школы обучающиеся должны вести себя везде и всюду так, чтобы не уронить свою честь и достоинство, не запятнать доброе имя школы.

IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

4.1. Обучающиеся не имеют права во время нахождения в школе, на ее территории, при проведении школьных мероприятий совершать действия, опасные для жизни и здоровья самого себя и окружающих.

4.2. Настоящие правила распространяются на все мероприятия, проводимые школой.

4.3. Обучающиеся обязаны способствовать выполнению правил техники безопасности, охраны труда, противопожарной безопасности, оказывать посильную помощь персоналу школы при эвакуации в чрезвычайных ситуациях, беспрекословно выполнять требования работников школы, обеспечивающих соблюдение правил техники безопасности, охраны труда, противопожарной безопасности, а также лиц, проводящих эвакуацию в чрезвычайной ситуации.

4.4. За нарушение настоящих Правил обучающиеся с одним из родителей (законным представителем) приглашаются на Педагогический Свет, для разбирательства всех обстоятельств дела.

3. О фактах риска для здоровья ребенка

Как и многие другие зимние виды спорта, занятия горными лыжами и сноубордом сопряжены с риском для здоровья.

Опасности, подстерегающие при катании с гор можно условно разделить на объективные и субъективные. Объективные: лавины (практически исключены, т.к. склоны для занятий подготовлены снегоутрамбовочной техникой), рельефные сложности (крутые виражи, канавы, бугры и т.п.); препятствия (деревья, камни, опоры и т.п.), нарушения и особенности снежного покрова (ямы, брустверы, снежные надувы, мокрый снег и прочее), ошибки при пользовании подъемниками. Субъективные опасности в основном являются следствием недостаточной подготовки спортсмена, плохого подбора и состояния инвентаря, а так же их неправильные действия во время катания.

Однако, в детском горнолыжном спорте травмы чрезвычайно редки, поскольку и экипировку опытные тренеры правильно подбирают, и спускаются юные спортсмены по специально отведенному для занятий склону (что исключает потенциальную возможность столкновения с другим лыжником). На более высоком уровне, у спортсменов постарше травмы действительно имеют место. Причин несколько: неправильно подобранные и настроенные крепления лыж; переоценка своих сил; плохая организация движения на склоне, в результате чего катающиеся сталкиваются на полной скорости. Именно поэтому как начинающие спортсмены, так и профессионалы обязаны соблюдать правила FIS: быть внимательным к другим лыжникам; контролировать скорость и способ спуска, а также правильно выбирать траекторию движения; избегать остановок в плохо просматриваемых узких местах, проявлять внимание к знакам. В то же время, согласно статистике, горнолыжный спорт гораздо менее травмоопасен, чем, например, хоккей или футбол.

Если основные травмы горнолыжников: сотрясения и 2/3 травмы опорно-двигательного аппарата, то 2/3 сноубордистов травм приходится на верхнюю часть тела и 1/3 на нижнюю. Самая травмируемая часть тела — запястья — примерно 40 % всех сноубордических травм приходится на запястья и 24 % всех сноубордических травм — перелом запястья.

Риск травмы головы от двух до шести раз выше у сноубордистов в сравнении с горнолыжниками. И тем, и другим рекомендуется использовать шлемы, а также защиту для глаз (которые можно повредить как физически, так и

интенсивным отражённым ультрафиолетом). Защищающие от ультрафиолета очки рекомендуются даже в облачную погоду.

В отличие от лыжных креплений, все сноубордические крепления спроектированы таким образом, чтобы не отсоединяться при падении. Фиксированное положение ступней снижает количество травм, например процент травм коленей на сноуборде 15%, в отличие от горнолыжных 45%.

Нескольких простых правил, которые помогут значительно уменьшить риск получения травмы Вашим ребенком на склоне, НЕОБХОДИМО:

- Проверять карманы курточек или комбинезонов у детей перед их выходом на горку: даже пустяковая пластмассовая игрушка в кармане может стать причиной травмы при самом безобидном падении. Шарфики, всякие длинные веревочки на одежде недопустимы — это может привести к тому, что одежда наматывается на трос подъемника или за что-нибудь зацепится.

- Исключить возможность того, что ребенок покатится вниз по горке с конфетой за щекой, с кусочком печенья или жвачкой.

- Если ребенок занимается на склоне, то не нужно стоять рядом, а наблюдать за успехами чада издали. Таких выкриков как «мама, посмотри!» может быть много, а концентрации внимания — мало, что приводит к ошибкам и, как следствие, к травмам.

- Постоянно, наряду с тренером-преподавателем, напоминать маленькому спортсмену, правила поведения на склоне.

- Сняв лыжи/доску после занятий, проверить, не покрыта ли ледяной коркой подошва ботинок ребенка – получить травму и испортить впечатление о тренировке легко, поскользнувшись у входа в базу.

ЗАПОМНИТЕ! Большинство несчастных случаев в горнолыжном спорте и сноуборде являются следствием нарушения правил поведения.

4. О правилах поведения на горнолыжных склонах

*Согласно «Правил поведения и техники безопасности, обучающихся в КГОУДОД СДЮСШОР «Эдельвейс», принятых на педагогическом совете 29 декабря 2009 г.:

Тема 2. *Правила поведения на горнолыжных склонах.*

1. Вставайте на лыжи только при хорошем самочувствии.
2. Перед выходом на трассу тщательно проверь инвентарь.
3. Перед началом движения убедитесь в том, что трасса открыта, т.е. по ней разрешено движение.
4. Ознакомьтесь с символикой и значениями знаков и указателей на трассе. Строго соблюдайте предписания этих знаков и указателей.
5. На трассе будьте внимательны и вежливы. Помните – от ваших действий зависит безопасность других лыжников.
6. Прежде, чем начать спускаться по трассе или пересекать ее, осмотрите склон. Учитывайте состояние погоды, снежного покрова и интенсивность движения.
7. Перед началом движения убедитесь, что не возникает помех для тех, кто съезжает сверху
8. Скорость спуска должна соответствовать вашей горнолыжной подготовке и физическим возможностям, а также исключать возможность столкновения с другими лыжниками.
9. Сильный лыжник уступает дорогу слабому, быстрый тихоходному.
10. Ниже движущийся лыжник имеет преимущество в выборе направления движения перед выше движущимся. При столкновении виноват верхний лыжник.
11. Обгон, объезд разрешен с любой стороны, при условии, что он оставляет достаточно свободного места обгоняемому лыжнику для любых преднамеренных или не преднамеренных движений.
12. При групповом или поочередном спуске соблюдайте безопасные интервалы.
13. Если наезд на лыжника неизбежен или возможен, следует предостеречь его криком. В остальных случаях звуковые сигналы не дают каких-либо прав на преимущество.
14. Запрещается уезжать в сторону от маркированной трассы без разрешения тренера.

- 15.** Нельзя спускаться в одиночку за пределами открытых трасс. Вас должно быть как минимум трое. Если произойдет беда, то один останется с пострадавшим, а другой поедет за помощью.
- 16.** Соблюдайте особую осторожность при ухудшении видимости и погодных условий.
- 17.** Помните, что резкое повышение температуры, мощный ветер могут неожиданно изменить состояние снега и сделать его опасным даже на подготовленных склонах.
- 18.** Запрещается останавливаться на узких и плохо просматриваемых участках (под буграми, спадами, на виражах).
- 19.** При падении старайтесь сразу освободить трассу.
- 20.** Поднимайтесь только по краю трассы, а при плохой видимости только в стороне от нее.
- 21.** Безоговорочно выполняйте требования тренеров, работников канатно-буксировочной дороги (далее КБД) и инструкторов.
- 22.** При несчастном случае пострадавшему окажите помощь. При серьезных травмах срочно сообщите о случившемся тренерам или работникам КБД.
- 23.** При пересечении маршрутов спуска преимущество имеет лыжник, подъезжающий справа. Лыжник, подъезжающий слева, обязан уступить дорогу, притормозив или изменив направление движения.
- 24.** Лыжник,двигающийся по маркированной трассе, имеет преимущество перед пересекающим или выезжающим на это полотно лыжником, с какой бы стороны он не приближался.
- 25.** Останавливаться для отдыха следует в стороне от трассы.
- 26.** Пешие передвижения допускаются только по правой стороне трассы(по ходу движения).
- 27.** Пешеходы не должны портить снежный покров на трассе и допускать пробивания ям в снегу.
- 28.** Запрещается пересекать склоны на закрытых участках трасс, под буграми и спадами, на крутых виражах, и особенно при плохой видимости.
- 29.** Пострадавшие и свидетели инцидента должны обменяться именами и адресами.
- 30.** При необходимости подъехать к стоящему (или лежащему) на склоне лыжнику, не останавливайся над ним.

5. О правилах пользования канатными дорогами.

*Согласно «Правил поведения и техники безопасности, обучающихся в КГОУДОД СДЮСШОР «Эдельвейс», принятых на педагогическом совете 29 декабря 2009 г.:

Тема 3. *Правила поведения на подъемнике.*

- 1.** При посадке на подъемник палки держите в свободной руке, лыжи поставьте параллельно, направив их вверх по движению.
- 2.** Во время движения запрещается: выполнять повороты, отклоняться от колеи подъема, раскачивать бугеля, бросать их перед опорами, подниматься на бугеле более чем двум лыжникам.
- 3.** Во время подъема лыжники обязаны строго соблюдать все указания и знаки на трассе подъема.
- 4.** Посадка на подъемник допускается только в специально отведенных местах.
- 5.** В случае замеченной неисправности и других ситуациях препятствующих дальнейшему подъему, следует немедленно покинуть канатную дорогу и сообщить о случившемся работникам базы.
- 6.** Категорически запрещается спускаться по трассе подъемника.
- 7.** Пересекать линию подъемника разрешается только в специально указанных местах, при этом убедившись в безопасности проезда.
- 8.** При падении возле опоры, постарайтесь удерживать бугель руками и освободите его только после опоры.
- 9.** Сходить с подъемника разрешается только в специально отведенных местах.
- 10.** В случае подъема до кольцевого барабана, отпускать бугель следует только после прохождения им полного круга.
- 11.** Отпустив бугель, убедись, что он полностью замотался в катушку.

6. О местах общего пользования.

Места общего пользования обозначены имеющимися на территории табличками: кафе, прокат, канатная дорога, туалет.

Ближайший травм. пункт расположен по адресу:

ул.Ленинградская, 114, тел. 42-37-02

