

# От плуга к дугам,

или

## Горные лыжи глазами инструктора



Леонид Фельдман  
2018

0+

**Леонид Фельдман**

**От плуга к дугам, или Горные  
лыжи глазами инструктора**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63381038](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63381038)*

*SelfPub; 2022*

**Аннотация**

Количество любителей спусков по сверкающему снегу неуклонно растет. Безусловно, им нужна помощь в освоении премудростей поворота! Именно поэтому я и решил написать эту книгу, подводящую итог моего более чем двадцатилетнего обучения катанию на горных лыжах. Надеюсь, что она будет полезна как горнолыжникам-любителям, так и профессиональным инструкторам.

# Содержание

Часть 1. Перед выходом на склон	4
Глава 1. Предисловие к второму изданию	4
Глава 2. Для кого написана эта книга	8
Глава 3. История моего становления	14
Глава 4. История горных лыж	21
Глава 5. Горнолыжный инструктор кто это такой?	39
Глава 6. Классификация Инструкторов	42
Глава 7. Правила FIS поведения лыжника с комментариями	56
Глава 8. Атлетическая подготовка	62
Глава 9. Выбор Курорта	75
Глава 10. Как выбрать ботинки	79
Глава 11. Очки, лыжи, шлем и палки	85
Глава 12. Как правильно подобрать горные лыжи и надо ли их покупать?	98
Конец ознакомительного фрагмента.	100

**Леонид Фельдман**  
**От плуга к дугам,**  
**или Горные лыжи**  
**глазами инструктора**

**Часть 1. Перед выходом на склон**

**Глава 1. Предисловие**  
**к второму изданию**



Здравствуйте. Меня зовут Леонид Фельдман. Буквально пару слов о себе. Родился, вырос и жил в Москве. На лыжах катаюсь с начала 70-х. Живу в Америке с 1993 года. Получил звание инструктора в 1995 году. Сейчас у меня сертификат PSIA 3-го уровня – это высший уровень в США. Работал на курортах Дир Вэлли, Парк Сити. Последние девять лет работаю на горнолыжном курорте Солитюд в штате Юта.

По окончании сезона 2017-2018 года в своём Солитюде в Intermountain Division, которая считается самой престижной в Америке (Колорадо не лучше, просто больше раскру-

чен, благодаря Вейлу и Аспену) меня выбрали инструктором года! Это конечно просто удивительно, что простой московский паренёк с неродным английским попал в число 100 лучших инструкторов Америки, но факт остаётся фактом! Насколько я знаю, я первый и единственный из всех стран бывшего Советского Союза, удостоенный такого признания, чем очень и очень горжусь!



**INTERMOUNTAIN  
DIVISION**

**Award Certificate for Instructor of the Year  
2017-2018 Season  
Instructor of the Year from Solitude  
Awarded to – Leonid Feldman**

You are entitled to one free PSIA-AASI Intermountain Division Clinic in the 2018-2019 Season

По-прежнему болею душой за состояние российского горнолыжного спорта.

Количество любителей спусков по сверкающему снегу неуклонно растет. Безусловно, им нужна помощь в освоении премудростей поворота! Именно поэтому я и решил написать эту книгу, подводящую итог моего более чем двадцатилетнего обучения катанию на горных лыжах. Надеюсь, что она будет полезна как горнолыжникам-любителям, так и профессиональным инструкторам.

Всем, кто катается, или только встает на лыжи желаю успехов в освоении горнолыжной техники. Помните, что чем лучше вы катаетесь, тем больше удовольствия получаете!

## **Глава 2. Для кого написана эта книга**

Примерно с середины прошлого столетия горные лыжи являются наиболее развивающимся видом спорта и активного отдыха как в России, так и во всем мире. Возводятся горнолыжные курорты, протягиваются линии новых подъемников, строятся дороги и подъездные пути. Короче говоря, индустрия горных лыж с каждым годом набирает все больше и больше оборотов.

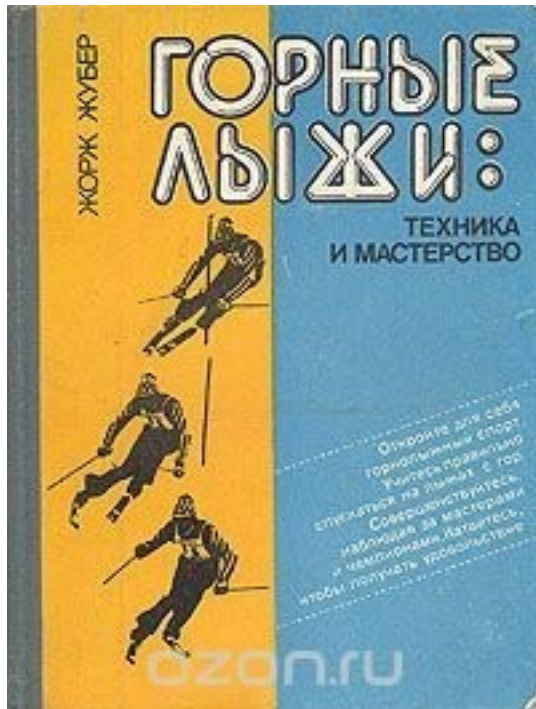
На все эти курорты приезжают сотни тысяч туристов, мечтающих посетить страну синих гор, искрометного снега и горных лыж. Вот для всех этих людей, страстно желающих познать таинство спуска с заснеженных вершин, и предназначена эта книга.

Она написана профессиональным горнолыжным инструктором, который в течении многих лет, на собственном опыте, по крупицам собирал информацию как просто, ясно и доходчиво помочь людям в освоении горнолыжной техники и сделать их зимний отдых незабываемым подарком.

В начале 70-х, когда я делал свои первые шаги на горнолыжном поприще, в спортивных магазинах снаряжение практически отсутствовало и все, на чем люди катались, приезжало и приплывало из дальнего и ближнего зарубежья. Другая сторона медали – это книги, из которых можно было бы получить информацию, как с этими лыжами управляться



и что надо сделать, чтобы они повернули? Известная всему миру книга Жоржа Жубера «Горные Лыжи, Техника и Мастерство».



появилась в СССР лишь в 1983 году! А до этого не было ничего. Мой хороший друг и прекрасный горнолыжник на мой вопрос «а что надо сделать чтобы повернуть» ответил

мне очень просто «надо ехать вниз, а пятки скидывать в стороны». Вот таким образом я и начал осваивать горнолыжную технику.

За те почти четверть века, что я обучаю искусству поворота на горных лыжах, много воды утекло. В моих учениках были все, от мала до велика. Самые маленькие – два года, а самая старенькая – девяносто один год! Так что смело могу сказать – горным лыжам все возрасты покорны! То, что вы сейчас держите в руках или читаете с телефона или компьютера, это плод моего, более чем двадцатилетнего, опыта обучения катанию на горных лыжах. Более того, за это время создано несколько видео, на которых я подробно показываю и рассказываю, что, как и почему необходимо делать, спускаясь по снежному склону.

При спуске с горы на лыжах наше тело совершает разнообразные движения. Все эти движения мы можем разделить на четыре группы:

- движения по поддержанию равновесия;
- вращательные движения;
- движения по регулировке давления лыж на снег;
- движения по закантовке лыж.

Объединение всех этих движений в процессе спуска называется динамическим балансом или сбалансированной позицией над лыжами. В процессе поворота наше тело совершает множество движений, для того, чтобы правильно управлять лыжами. О том, как развивать и улучшать горнолыжную тех-

нику, какие наиболее характерные ошибки и как их скорректировать, посвящено несколько глав этой книги.

В книге также рассматриваются вопросы как выбрать горнолыжное путешествие, подобрать одежду, очки, ботинки и лыжи. Этим вопросам посвящены отдельные главы.

Есть глава, посвященная правилам поведения лыжника на склоне, большая глава по истории и развитию горных лыж, а также памятки, что надо не забыть, собираясь в отпуск, и на что обратить внимание перед выходом на склон.

Есть несколько глав о том, что должен знать и уметь горнолыжный инструктор, о классификации инструкторов. А также о том, как я стал инструктором, то есть история моего становления.

В книге также рассматриваются теоретические аспекты как то: биомеханика поворота, основы понимания горнолыжной техники, с чего начинается резаный поворот, и много других глав, которые вызовут несомненный интерес у инструкторов и тренеров по горным лыжам.

Кроме того, есть главы о «золотой сборной» начала 80-х, которую я назвал «Горнолыжные Легенды», и несколько глав по атлетической подготовке, психологической подготовке и главы о том, как побеждать и совершенствовать самого себя.

Надеюсь, что люди интересующийся горными лыжами обязательно найдут в этой книге для себя что-то ценное, может быть, как раз то, что ему всю жизнь не хватало. И если такое произойдет, то я буду бесконечно счастлив! Увидимся

на склоне!



Горнолыжный Инструктор Высшей Международной Категории

Леонид Фельдман, Юта, ноябрь 2018 г

«Горные лыжи сами по себе не являются счастьем, но вполне могут его заменить». (Жан – Клод Кили), трехкрат-

ный олимпийский чемпион.

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

А вот что писал Жан – Клод Килли применительно к спорту:

«Тренер может помочь в вопросах выбора снаряжения, физической подготовки, тактики соревнований, но запомните: тренер никогда не научит Вас кататься на горных лыжах. Техника катания – сугубо индивидуальна и зависит от конкретных возможностей конкретного человека».

Никакой инструктор Вас кататься не научит. Инструктор может объяснить показать и рассказать. Так что совершенствование техники – это Ваше личное дело.

Этому можно учиться всю жизнь – но ведь это же так интересно!!!

## Глава 3. История моего становления

Полагаю, что тебе, дорогой читатель, будет интересно получить некоторую информацию о человеке, книгу которого ты только что приобрел.

Итак, на лыжах я катаюсь около сорока пяти лет, обучаю катанию почти двадцать пять. Но мое становление, как горнолыжного инструктора, начиналось весьма прозаично.

Впервые слово «горные лыжи» я услышал году в 1968, учась в десятом классе, когда во время просмотров телепередач с Олимпийских Игр в Гренобле зазвучало имя Жана Клода Килли. Но Олимпиада закончилась, приближались выпускные экзамены, а за ними и вступительные, которые ничем положительным не закончились, и автор этих строк отправился в армию защищать небо родной Сибири.

Вернувшись в Москву через два с лишним года, начал приводить свои мозги в порядок, поступил в институт и стал заниматься тем, что мне всю жизнь очень нравилось – самодеятельной песней, а про горные лыжи даже и не вспоминал.

На третьем курсе, как сейчас помню, одна из наших девушек клуба самодеятельной песни в случайном разговоре предложила поехать с ней и ее папой покататься на лыжах в Яхрому. Как вы, наверно, догадываетесь, никакого снаряжения у меня не было и, не особо надеясь на катание, я решил, что будет просто приятное время препровождения на

свежем воздухе.

Папа девушки работал в каком-то секретном институте, у которого была горнолыжная база с самодельным подъемником. Приехав на место, мы вошли в большой сарай, вдоль стены которого стоял тэн для сушки обуви и носок и куча народу, все говорили о своем и одновременно переобувалась.

Прошло некоторое время, пока прояснилось, кто сегодня не придет, чтобы понять, чьим снаряжением я смогу воспользоваться. Наконец, и этот вопрос был решен, и мы вышли на улицу. Ботинки, которые мне перепали, были кожаные (сейчас такие можно увидеть разве что в музеях), размера на два больше, чем было надо, лыжи тоже очень длинные, но меня это не смущало. Мне показали, как надо останавливаться плугом и.... оставили одного.

Дело в том, что в те времена для того, чтобы воспользоваться самодельным подъемником, надо было иметь специальное устройство, которое цеплялось за канат. Оно называлось «бугелем» и в свободном обращении не находилось. В моем случае бугель мог появиться только, если кто — то из постоянных членов горнолыжной секции должен будет пораньше уехать домой и оставить бугель под честное слово.



Несколько забегаая вперед, должен сказать следующее. Вопрос бугелей стоял в Подмоскowie весьма остро – их делали на заказ по количеству членов горнолыжной секции, что автоматически отсеивало всех страждущих воспользоваться подъемником. Для этого надо было кого-то знать, чтобы тебя допустили. Обычно внизу склона у подъемника стоял внушительного вида мужчина, который пропускал своих и гонял посторонних. Что делать, так было, причем, в течении многих лет.

Но вернемся обратно в мой первый день знакомства с гор-



ными лыжами.

Парень я был крепкий, поднимался в гору достаточно бодро и, соответственно, с каждым спуском мастерство поворота из упора росло. Когда ближе к обеду приятельница с папой нашли меня на склоне, то были приятно удивлены моими успехами и... вручили бугель.

Поподнимавшись на бугеле всю вторую половину дня, я про себя подумал, что горные лыжи – это чертовски увлекательная штука! По дороге домой папа приятельницы спросил, где я живу и услышав, что в Крылатском сказал: «Живешь в Крылатском и не катаешься на лыжах? Да ты же преступник!»

С того времени уже прошло почти полвека. Думаю, что смело могу причислить себя к фанатам горных лыж, так как объездил, наверно, уже полмира в поисках новых склонов и впечатлений, сменил не один десяток лыж, особенно в Америке, но в душе, как мне кажется, остался таким же непосредственным, как и был в молодости (во всяком случае, так мне говорят все мои друзья и знакомые).

Скоро двадцать пять лет как работаю горнолыжным инструктором. Каждый год ко мне приезжает 600-700 человек со всех стран мира и, когда я вижу глаза студента, у которого после моего урока начинает получаться то, над чем мы работали, я вспоминаю свое вдохновение, полученное от первого знакомства с горными лыжами, которому уже почти полвека и живущему во мне до сих пор.

В 2001 году познакомился с Григорием Гуршманом, который также, как и я, живет в Америке и имеет огромный опыт по обучению спортсменов. В результате этого знакомства был создан сайт [www.youcanski.com](http://www.youcanski.com) и появились обучающие видеоуроки на русском и английском языках, в редактировании которых Грег принимал самое активное участие, за что ему огромное спасибо.

Почему я решил написать эту книгу на русском языке? Ведь львиную долю своих уроков я веду на английском?

Здесь, как бы, две причины.

Первая – это создание единой методики обучения, которую может использовать любой начинающий и продолжающий лыжник или спортсмен, и лишь некоторые главы предназначены для инструкторов и тренеров–профессионалов.

Насколько я знаю, на сегодняшний момент в России нет единой методики обучения даже на уровне Федерации Горных Лыж и Сноуборда. Есть переведенные материалы Австрийской Ассоциации Лыжного Спорта и Методическая разработка Американской Ассоциации горных лыж и сноуборда USSA. Эти документы переведены очень хорошо, но предназначены они для профессионалов, которые тренируют спортсменов. По поводу же обучения любителей у каждой организации есть свои идеи, как правильно обучать.

Думаю, что пришла пора создать единую методику обучения и, надеюсь, что мой скромный труд внесет дополнительную лепту в создание такого материала.

На протяжении последних нескольких лет в Америке проводятся совместные семинары инструкторов PSIA (Профессиональный Союз Американских Горнолыжных Инструкторов), тренеров и спортсменов Национальной Горнолыжной Команды. Материалы этих семинаров регулярно публикуются в профессиональных журналах. Очень бы хотелось, чтобы и в России стало происходить тоже самое.

Вторая причина – за державу обидно! Наша страна имеет больше всех в мире снега и гор! Верю, что материалы этой книги привлекут массового читателя. А, как известно, количество переходит в качество. Чем больше детей будет привлечено в мир искрометного снега и горных лыж, тем больше вероятность того, что на горнолыжных склонах появятся российские горнолыжные звезды мировой величины. Думаю, что результаты Саши Хорошилова уже вдохновили тысячи мальчишек и девчонок по всей стране.

Если мой скромный труд принесет пользу хоть кому-нибудь из людей, прочитавших эти строки, я буду безмерно счастлив!

И еще одна очень важная информация. Задумывая эту книгу, я примерно представлял, как она будет выглядеть и какую информацию должна нести. Хочу честно и откровенно сказать, что при написании, глав по истории горных лыж, подбору и анализу горнолыжной одежды, очков и шлемов, были задействованы многочисленные интернет – ресурсы. В некоторых случаях в одной главе приутствует информация

сразу с нескольких вебсайтов, которая, как мне кажется, органически добавляет друг друга. В конце книги будут даны ссылки на эти сайты.

## Глава 4. История горных лыж



Поскольку эта книга посвящена, в большей мере, горным лыжам, я посчитал своим долгом рассказать об истории горных лыж, да и лыж вообще. Потому что, не появившись лыж, как таковых, не было бы и разговоров о горных лыжах.

Самые ранние упоминания о лыжах датируются примерно 4500 лет тому назад. Эта цифра всплыла по двум причинам:

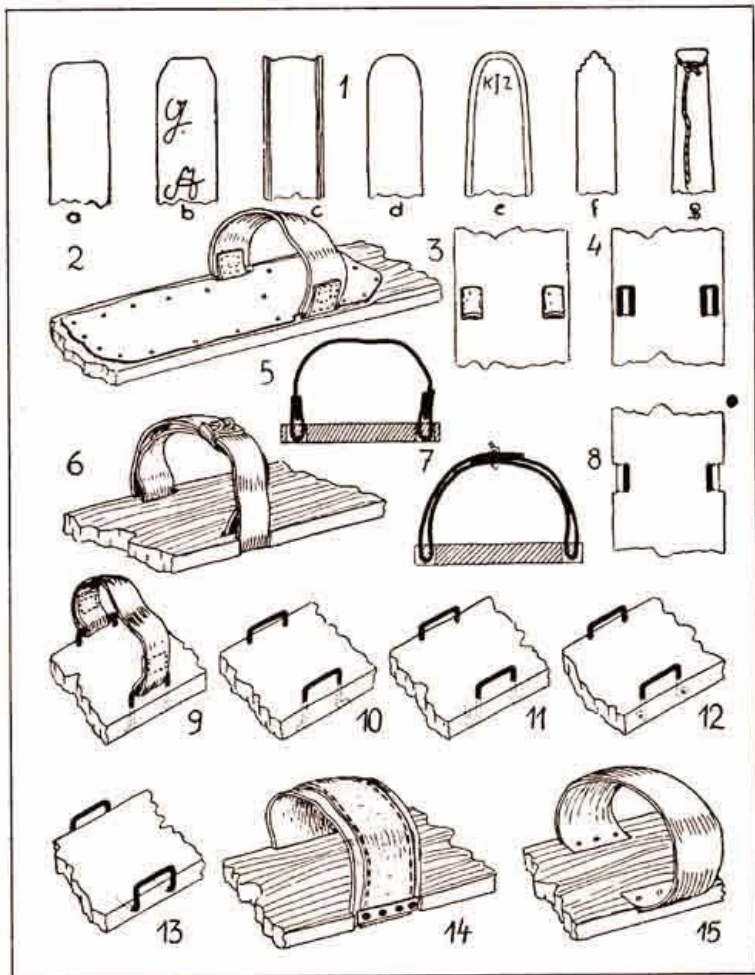
Первая – это наскальные рисунки, совсем недавно обнаруженные в Арктике в местах, где отступили ледники.

Вторая – возраст лыж, определенный с помощью радиоуглеродного анализа, найденных в скандинавских торфяных болотах.

На наскальных рисунках изображены охотники, преследующие дичь с лыжами на ногах.

Простой пример: вы идете в полутораметровом снегу еле-еле переставляя ноги. И вдруг ваша нога наступает на упавшую ветку и вместо того, чтобы провалиться по пояс, вы проваливаетесь по щиколотку.

Наблюдательные и сметливые северные охотники достаточно быстро разобрались, что к чему, а обувь свою привязывали к лыжам при помощи сыромятных ремней, с которыми знали, как обращаться.



Способы закрепления ремня на лыжах

Я думаю, что все народы Севера и Сибири, где по многу месяцев лежит снег, тем или иным путем открыли для себя лыжи. Причем не только в плане охоты, но и в плане развлечений. Как то, спуск с горы на скорость. Вот несколько сказаний по этому поводу.

Древняя мансийская легенда: охотник взял в жены местную красавицу, но его сестра невзлюбила невестку, позвала ее кататься с горы, поехала следом и с разгону проткнула лыжами. Вот так-то!

Не хуже и в эвенкийской сказке: один брат предложил другому наперегонки покататься с горы на лыжах, обогнал его и воткнул на склоне копьё, на которое брат и налетел.

И чукчи туда же: ворон и волк катались с горы на лыжах (наперегонки, конечно). Ворон поехал к пропасти, но взлетел, а волк, не имея крыльев, вместе с лыжами...

А то еще: две сестры поспорили из-за жениха – какая быстрее съедет с горы, той он и достанется (тоже плохо кончилось) ...

Если кого-то заинтересовала история горных лыж, то вот ссылка на оригинальный сайт: <http://refdb.ru/>

Поскольку скорость передвижения охотника в глубоком снегу и поимка добычи напрямую связаны, у скандинавских народов были боги -лыжники покровители охоты. Как свидетельствует «Младшая Эдда», основное произведение скандинавской мифологии, скандинавы почитали смелую охот-



ницу – богиню -лыжницу Скади и «аса-лыжника, аса-охотника, аса -лучника» бога Улля.



Богиня Скади



Бог Улль

Должен сказать, что за многие столетия, которые прошли от создания этих наскальных рисунков до середины 19 века, лыжное снаряжение не сильно изменилось.

Первооткрывателем в области горнолыжного снаряжения и техники стал Сондре Норхейм. Буквально два слова об этом человеке, который открыл способ спуска с горы, названный «телемарком». Он родился в Норвегии в маленько-

мй деревне Овербо. Отец занимался изготовлением швейных машин, так что у маленького Сандре недостатка в столярных инструментах и выбора лучшего и быстрого дерева для лыж проблем не возникало.

Помимо изготовления лыж молодой Сандре проанализировал все известные на тот момент способы спуска с горы, и сумел их систематизировать. Он разбил спуск с горы как бы на два стиля: спуск на параллельных лыжах и спуск с попеременным выдвижением одной лыжи вперед названный «телемарком». В 1850 году Сондре сумел зафиксировать пятку ботинка и, благодаря этому, сделать полноценный поворот на параллельных лыжах, названный позднее «христианией».



В 1866-м он был признан лучшим лыжником на соревнованиях по прыжкам в городке Офта, расположенном в 15 километрах к западу от Моргедаля, где он вырос и научился кататься на лыжах.



Уже в 1868 году вблизи города Христиании (нынешнем Осло) прошли соревнования, которые включали в себя кросс, слалом и прыжки. Среди 50 участников 43-летний Сондре Норхейм занял первое место. Публика была в восторге от красоты спуска и стабильности при сопряжении по-

воротов. Кроме того, он сумел прыгнуть в длину на 35 метров – небывалый по тем временам результат. Это выступление Сондре Норхейма дало мощный толчок к развитию горных лыж в скандинавских странах.

В 1906 году по предложению Германского лыжного клуба был создан Всеевропейский лыжный союз, но уже в 1910 году на заседании в Христиании он был преобразован в Международную лыжную комиссию, по инициативе которой, в 1922 году состоялись первые международные соревнования.

В 1924 году была образована Международная Федерация лыжного спорта – FIS, три независимых отделения которой ведали лыжными гонками, горнолыжным спортом и прыжками с трамплина.

Первые правила соревнований по горным лыжам разработал в 1922 году президент Оксфордского горнолыжного клуба сэр Артур Ланн, в 1926 году они были приняты FIS в качестве всеобщих. Помимо этого, А.Ланн добился регулярного проведения соревнований по слалому и скоростному спуску в Арлберге (Швейцария), получивших название «Кандахар».

С 1930 года FIS регулярно проводит чемпионаты мира, а в 1936 году по инициативе того же А.Ланна, представлявшего Британию в Международном Олимпийском комитете, горнолыжный спорт был включен в программу зимних Олимпийских игр.

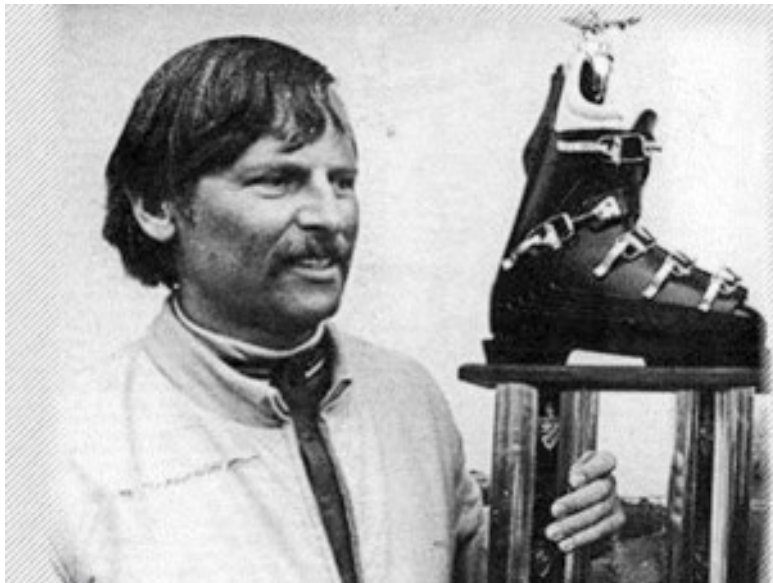
Наряду с этими мероприятиями, горнолыжники с 1883 г.

принимают участие в Холменколленских играх. Кроме того, с 1967 г. лучшим спортсменам сезона присуждается Кубок Мира, а с 1972 г. – и Кубок Европы, считающийся «вторым эшелон» Кубка Мира.

Наибольших успехов на различных соревнованиях XX века достигли австрийские спортсмены, занимавшие призовые места чаще представителей других стран. Но в некоторые периоды лидировали французские и итальянские горнолыжники.

Конкуренция австрийской и французской школ в значительной степени определила развитие горных лыж во второй половине XX века, а их слияние привело к выработке современной техники, вобравшей все лучшее. Так, например, сильная и резкая закантовка впервые появилась в австрийской школе, а независимое ведение лыж и использование их отдачи – во французской.

Следуя дальше по вехам истории, можно вспомнить, что всего лишь 80 лет назад горные лыжи были забавой для элит – нескольких десятков человек на пол-дюжине альпийских курортов. И на протяжении еще нескольких десятилетий никаких особых изменений не происходило до тех пор, пока в конце пятидесятых Боб Ланге не изобрел свой знаменитый ботинок (одной из моделей которых автор этих строк пользовался многие годы).



Необходимо отметить Говарда Хеда, который в начале 50-х создал алюминиевые лыжи с деревянным сердечником, пластиковым покрытием скользящей поверхности и стальным кантом по краям.

Эти лыжи были намного прочнее деревянных, хорошо врезались в снег и позволяли быстро маневрировать.



Распространение горных лыж из маленьких горных деревень пошло по всему миру, охватило все континенты, проникло в самые дальние уголки земного шара, стало событием, совершенно неожиданным по размаху и глубине.

Любительское движение развивалось параллельно с горнолыжным спортом, на смену «альпийским катаниям» пришел полноценный вид зимнего активного отдыха.

Массовая мода на горные лыжи началась после II Мировой войны, и во многих странах стали появляться специализированные лыжные курорты, располагающие оборудованными склонами, подъемниками и соответствующей инфра-



структурой.

Появились и школы для обучения любителей технике катания на лыжах. Сначала для этого использовались методы, заимствованные из спорта, затем были разработаны специальные методики, ориентированные на широкий круг любителей, людей слабо тренированных и не всегда здоровых.

Наконец, в 1951 г. в Цюрихе состоялся I Учредительный съезд принципиально новой международной организации – Международного Союза по обучению горнолыжной технике (INTERSKI). Эта организация осуществляет контроль за развитием любительских горных лыж, оценивает и сертифицирует методики обучения, проводит испытания любительского снаряжения, дает экспертную оценку лыжных курортов.

Помимо INTERSKI, в разных странах мира действуют и другие организации, проводящие аналогичную работу на национальном уровне. Например, в России – Всероссийская ассоциация горнолыжных инструкторов (ВАГИ).

На сегодняшний день десятки миллионов горнолыжников отправляются на сотни курортов, разбросанных по всему миру более чем в сорока странах.

Тысячи километров канатных дорог, десятки тысяч километров подготовленных склонов, сотни отелей по всему миру готовы принять эту армию любителей зимнего отдыха.

Для них каждый год строятся дополнительные отели, совершенствуются канатные дороги. Фирмы производители

горнолыжного снаряжения изобретают новые виды лыж с применением космических технологий.

Когда я 18 лет назад пришел работать в Парк Сити, мне сказали, что, как правило, в последний день сезона во второй половине дня приходят на групповой урок люди, никогда не стоявшие на лыжах. Я не поверил, но подошел конец сезона, и я специально пошел посмотреть – в группе для начинающих стояло восемь человек.

В настоящее время горные лыжи определяют экономику стран, на территории которых располагаются горные хребты, поскольку горнолыжный туризм притягивают сотни тысяч людей, а, стало быть, и денег в экономику. Новые технологии в лыжестроении позволяют туристам намного быстрее осваивать премудрости поворота, чем это было, скажем, 30-40 лет назад, а, значит, популярность растет.

В СССР, а в дальнейшем в России внимание, уделяемое организации массового горнолыжного туризма, к сожалению, до самого последнего времени оставалось минимальным.

Основные отечественные курорты создавались на базе альпинистских лагерей и санаториев, техническое оснащение которых ни в коей мере не соответствовало новым задачам и, к тому же, почти не развивалось. Так, канатные дороги на г.Чегет построены еще в 60-е годы, сооружение второй очереди кресельной дороги в Кировске было по тем или иным причинам прекращено, а проект горнолыжного курор-

та в Архызе (Карачаево-Черкессия) вообще остался на бумаге. Более того, некоторые уже построенные горнолыжные базы, были в 90-е годы почти забыты – такая судьба, например, постигла комплекс в Новой Губахе (Пермская область), построенный в 70-е годы для проведения соревнований Всесоюзной Спартакиады.

С организацией обучения лыжников-любителей дело обстояло не лучше – в качестве инструкторов, как правило, работали бывшие спортсмены, не имевшие никакой методической или педагогической подготовки. Лишь в 80-е годы усилиями Людвига Ремизова были созданы первые полноценные школы инструкторов и гидов-проводников, появились унифицированные методики обучения любительской технике.

Только в начале XXI века отечественные чиновники и бизнесмены начали осознавать, что строительство и эксплуатация горнолыжных курортов приносят огромную прибыль (в альпийских странах к аналогичному выводу пришли на 50 лет раньше). Понятно, что эта сфера бизнеса требует огромных капитальных вложений, но при правильной организации и фантастические барыши приносит!

Мне думается, что наш президент Владимир Путин внес гигантский вклад в развитие горнолыжного спорта и горнолыжного туризма в России. У нас же, как водится – «партия сказала надо, комсомол ответил есть». В нашем случае ни партии, ни комсомола уже давно не существует, но принцип

действия остался тем же самым. Если бы В.Путин на лыжах не катался, то ни о каких Олимпийских Играх в Сочи никогда даже и разговора бы не было.

Автор этих строк был в Красной Поляне в сезоне 1988-1989 года. Катание в Закарпатье было просто раем по сравнению с Красной Поляной того времени. А благодаря постоянным усилиям со стороны В.Путина, поскольку ему нравилось кататься на лыжах в этих местах, Сочи – Красная Поляна превратилась в курорт мирового уровня, где была проведена великолепная Олимпиада и предполагается проведение соревнований Кубка Мира. Звезды горнолыжного спорта дали самую высокую оценку сочинским трассам.

Да что там говорить! По всей стране, где только возможно, открываются новые и усовершенствуются существующие горнолыжные курорты. Примером может служить уже упоминавшийся Архыз, где полным ходом идет строительство, в процессе которого, уже создано 1500 рабочих мест на 80% состоящих из местного населения!

А кроме того новые дороги, гостиницы, рестораны – ну то есть вся инфраструктура, присущая горнолыжным курортам. Естественно, что при такой организации и соответствующей рекламе народ будет валом валить.

На Северо-Кавказском молодежном форуме «Машук-2016» прозвучало, что в течении ближайших десяти лет, количество катающегося народа должно вырасти втрое! Ну а где есть массовость, там непременно появляются звез-

ды. Так что надеюсь, что подиумы Кубка Мира не за горами.

Ну и в заключении пример из собственной жизни.

Лет 30 тому назад, мы достаточно большой компанией поехали в Гадаури (горнолыжный курорт в Грузии). В группе был один паренек, по-моему, его звали Володя. После первого дня катания, когда мы совершенно ошалевшие от счастья собрались за дружеским столом, он провозгласил первый тост: «Давайте выпьем за горные лыжи, как за образ жизни».

С годами я все больше и больше вспоминаю эти слова. Ведь как это здорово – жить в предвкушении счастья! Потому что спуск с горы на лыжах, наслаждение волшебного хрустальным горным воздухом, чувство наполненности живой энергией с каждым днем, проведенном в горах – это ли не прекрасно!

А, может быть, у кого-то, читающего эти строки, есть возможность делать это больше чем раз в году? Вот так и живем в предвкушении от праздника до праздника!



## **Глава 5. Горнолыжный инструктор кто это такой?**

Прежде всего давайте попробуем разобраться кто такой горнолыжный инструктор! Это человек, который обучает катанию на горных лыжах. Мне очень трудно сказать, как и на каких уровнях работают инструктора в России, поэтому я расскажу какие требования предъявляются к инструкторам на Западе. Вот их краткий перечень со стороны курорта.

Горнолыжные курорты штата Юта считают, что инструктор представляет лицо курорта. Он должен быть пострижен и побрит, то есть хорошо выглядеть. Когда речь идет о девушках, то никакого яркого вызывающего макияжа. Не должно быть видно татуировок. Ни о каком запахе вчерашних возлияний даже речи не может быть – за это можно сразу лишиться работы!

Инструктор всегда должен выглядеть так, что человек, который приходит к нему на урок и платит деньги, должен быть уверен, что в лице инструктора он получает лучшего друга и помощника. Инструктор поможет подобрать правильное снаряжение, инструктор поможет подобрать и отрегулировать ботинки, инструктор расскажет обо всех достопримечательностях местного региона: где какие рестораны, музеи, парки, то есть все что может представлять интерес для человека, который не просто приехал из другого конца страны,

а из другой части света. Гости курорта всегда встречаются приветливой улыбкой.

А теперь что инструктор должен знать и уметь.

Это, как бы, достаточно скользкий вопрос, по той простой причине, что в Америке, как и во всем мире, инструкторы делятся на три уровня.

Первый уровень – самый низкий обычно работает с детьми. Как достаточно легко догадаться дети, как правило, непривередливы и основная задача инструктора – это обеспечение детской безопасности, и чтобы дети весело и с интересом проводили время. Инструктор объясняет детям азы, а все остальное они догоняют уже на склоне в процессе практики.

Второй уровень – здесь все несколько более серьезно. Инструктор этого уровня может работать как с детьми, так и со взрослыми на начальном и продвинутом уровне. Командами «Делай как я» или «Следуй за мной» тут не отделаешься. Кроме того, работая со взрослыми, надо обращать особое внимание на качество обслуживания. Ведь ты никогда не угадаешь с первого взгляда, кто перед тобой стоит одетый в прокатное оборудование.

Может так случиться, что человек после покупки группового урока, захочет всю оставшуюся неделю отпуска провести с тобой в частных уроках. Или ты станешь другом семьи, и этот клиент будет приезжать к тебе многие годы. Поэтому к вопросу работы с такими клиентами надо подходить намного



более ответственно.

Третий уровень – это высший уровень в Америке. Инструктор этого уровня, как правило работает на частных уроках со студентами любого уровня от начинающих до хорошо катающихся. Весьма популярной практикой является работа таких инструкторов с начинающими, поскольку инструктора этого уровня умеют привлечь клиентов в бизнес.

Я надеюсь, что все понимают, что чем чаще клиенты будут возвращаться в горнолыжную школу, тем больше горнолыжный бизнес будет расти. Инструктор этого уровня должен знать ответы на самые хитроумные вопросы студента, держать в своем телефоне номера всех лучших ресторанов, знать где и как кормят, где и какие шоу можно посмотреть с детьми, ну и так далее. Короче, обеспечивать сервис по высшему классу, чтобы человек приезжал к тебе еще не один год. У меня есть несколько клиентов которые приезжают ко мне уже четырнадцать лет. Как раз в этом году считали.

Все, о чем я сейчас написал, происходит со мной ежегодно. Примерно тридцать процентов моих клиентов возвращаются каждый год. Люди приезжают из Австралии, Новой Зеландии, стран Южной Америки, Европы, Китая, Японии – короче, со всего света. Но для достижения этого уровня пришлось сдать тяжелейшие экзамены на чужом языке, что было весьма и весьма непросто. Так что теперь вы немного представляете, что это за человек – горнолыжный инструктор.

## Глава 6. Классификация Инструкторов

С большим трепетом в сердце берусь за написание этой страницы. Насколько я в настоящий момент представляю, в России нет единых методик, по которым можно и нужно сертифицировать инструкторов. Ну, в общем и целом, это, наверно, нормально. Кому нужна сертификация на профессию, которая не существует или по меньшей мере не существовала до самого последнего времени.

Многочисленные чиновники и немногочисленные руководители страны представить себе не могли, (а многие и сейчас не представляют) какие деньги можно зарабатывать, имея в качестве продукта **снег**. Примеры таких стран как США, Австрия, Швейцария, Франция, Италия для чиновников ничего не значили да, в большинстве своем, не значат и сейчас. А ведь только в одной Америке пару лет назад было 62 миллиона посетителей.

Каждый из этих посетителей покупает себе билет на подъемник, каждый из них хочет поесть (и не один раз) и примерно две трети хотят остановиться на несколько дней в гостинице, в которой в каждом номере есть душ, туалет, телефон, интернет, телевизор. Кроме того, в большинстве гостиниц есть фитнес – центр, бассейн, сауна, джакузи. К каждой такой гостинице должна вести дорога, у каждого курорта

должна быть парковка для машин ну и т.д. Вот тебе и удар по безработице, и деньги на развитие, пожалуйста! Ну просто ужасно за державу обидно, которая не хочет поднять со снега сотни миллионов долларов! Очень извиняюсь за крик души, но уж больно наболело.

В этой главе, я хотел бы изложить свои соображения по сертификации горнолыжных инструкторов. За основу взята американская система сертификации PSIA, которая сродни сертификациям европейских стран Австрия и Франция. Американский сертификат первого уровня соответствует европейскому C, соответственно уровень два – европейскому B и уровень три – европейскому A. Почему я с такой уверенностью говорю? Потому что во всех крупных курортах Америки работают инструктора из европейских стран и получают соответствующую зарплату. А как известно ни один американский работодатель, просто так лишних денег платить не будет. Итак, ...

**Что должен знать и уметь горнолыжный инструктор первого уровня**

**Категория А. Лыжная подготовка.**

Инструктор должен уметь:

- катание;
- владеть поворотом на параллельных лыжах с уколom палкой и без него на подготовленных синих склонах;
- вести связанные повороты на параллельных лыжах с постоянным ритмом;

- поддерживать постоянную скорость за счет формы поворота;
- сохранять динамическую равновесную стойку во время серий поворотов различного радиуса;
- производить серии поворотов с различными радиусами и поддержанием постоянной скорости на подготовленных синих склонах;
- демонстрация;
- поворот из упора;
- демонстрация поворота из упора на самых легких (зеленых) подготовленных трассах;
- демонстрация всех типов движений;
- демонстрация положения упора в сериях поворотов;
- поворот Христианией;
- повороты Христианией (лыжи сводятся и становятся параллельно до или после пересечения линии склона) на зеленых или простейших голубых трассах;
- демонстрация всех типов горнолыжных движений;
- демонстрация постоянства горнолыжных движений и ритма в сериях поворотов;
- при перемещении верхней лыжи к нижней демонстрация активного руления (верхней) внутренней лыжей.

### **Категория В. Обучение.**

Инструктор должен уметь:

- определять тип обучаемых и уметь приводить примеры по определению способа восприятия;

- определять способы постановки задания и пути его выполнения в зависимости от типа восприятия обучаемых;
- определять возможности и методы обучения в зависимости от специфики группы (дети, взрослые, женщины, пенсионеры);
- определять способы обучения детей в зависимости от их развития;
- обучать всех горнолыжников вне зависимости от возраста от первого до четвертого уровня;
- использовать наиболее доступные методы передачи информации как то: смотреть в глаза, использовать тембр голоса, личный многократный показ, передавать информацию наиболее доступными словами;
- вести группу в зависимости от ее уровня подготовки, погодных условий, безопасности и содержания урока;
- рассказать какие сервисы может предоставить курорт.

### **Категория С. Техническая.**

Терминология:

- знать и уметь объяснить основные понятия и определения.

Снаряжение:

- уметь определять какое снаряжение необходимо лыжникам до четвертого уровня включительно.

Инструктор должен уметь:

- определять основные двигательные горнолыжные навыки и применять их при обучении до четвертого уровня вклю-

чительно;

- определять фазы поворота;
- анализ движений;
- объяснять основные движения горнолыжника до четвертого уровня включительно;
- определять ошибки;
- давать рекомендации по устранению ошибок горнолыжников до четвертого уровня включительно;
- готовить план урока, используя упражнения и задания для горнолыжников, которые улучшат их лыжные навыки.

**Что должен знать и уметь горнолыжный инструктор второго уровня**

**Категория А. Лыжная подготовка.**

Инструктор должен уметь:

**КАТАНИЕ**

- владеть динамичным поворотом на параллельных лыжах на подготовленных синих и простых черных склонах;
- использовать конструкцию лыж и двигательные горнолыжные навыки для различных форм поворота на параллельных лыжах;
- вести сопряженные повороты с постоянным ритмом и формой как например серии из коротких и длинных поворотов.
- контроль скорости при помощи изменения формы поворота;
- поддерживать динамическую равновесную стойку во

время движения.

## БУГРЫ

– уметь ездить по буграм на синих и простых черных трассах, которые типичны для горнолыжников до седьмого уровня включительно;

– сопряженные повороты в линии падения склона. Небольшие отклонения допускаются, но ритм должен поддерживаться без траверса;

– поддерживать постоянную скорость;

– поддерживать равновесную стойку, не теряя основной линии движения;

– демонстрировать тактические навыки прохождения трассы в зависимости от сложности склона;

– демонстрировать различные формы и типы поворота;

– применять соответствующую тактику и различные горнолыжные навыки при различных состояниях снежного покрова, включая неподготовленные склоны и целину;

– демонстрировать различные типы горнолыжных навыков и движений в упражнениях, заданиях и поворотах.

## ДЕМОНСТРАЦИЯ

Поворот из упора:

– демонстрация поворота из упора на самых легких (зеленых) подготовленных трассах;

– демонстрация сбалансированной равновесной стойки;

– демонстрация руления обеими ногами для создания формы поворота и контроля скорости;

- демонстрация положения упора с показом всех необходимых навыков в сериях поворотов.

### Поворот Христианией:

- демонстрация поворотов Христианией (лыжи сводятся и становятся параллельно до или после пересечения линии склона) на зеленых или простейших голубых трассах;
- демонстрация руления внутренней ногой для сведения лыж;
- демонстрация всех горнолыжных навыков в контрольной фазе ведения поворота;
- демонстрация сведения лыж в различных фазах ведения поворота (начало, середина, конец) в зависимости от скорости и склона;
- демонстрировать постоянство движений на протяжении всего спуска.

### Поворот на параллельных лыжах:

- демонстрация поворота на параллельных лыжах с укол палкой и без него на подготовленных синих склонах;
- демонстрация небольшого распрямления в начале поворота, что помогает одновременной перекантовке;
- демонстрация имитации укола палкой, которая приводит к распрямлению и перекантовке в начале поворота;
- демонстрация активного руления обеими ногами в течении всего поворота для контроля скорости и формы поворота;
- демонстрация всех горнолыжных навыков в сериях по-



воротов для поддержки постоянной скорости и формы поворота.

### **Категория В. Обучение.**

Инструктор должен уметь:

- определять команды, задания, а также методы обучения небольшой группы лыжников;
- находить взаимопонимание между инструктором и клиентами;
- определять типы обучаемых лыжников таким образом, чтобы каждый член группы мог достичь максимального результата;
- определять психологическую и физическую подготовку группы лыжников и каждого в отдельности;
- определять последовательные логические шаги для обучения лыжников до седьмого уровня включительно;
- обсуждать различные пути развития взаимодействия с лыжниками для осуществления их целей, постановки и выполнения совместных задач;
- проинформировать своих учеников о том, какие услуги предоставляет курорт;
- уметь связывать различные типы обучаемых с методами обучения для нахождения наилучшего контакта с аудиторией;
- стараться работать с каждым лыжником группы индивидуально для обеспечения успешного группового урока;
- изменять содержание урока в зависимости от прогресса

группы;

- уметь приводить наглядные примеры;

### **Категория С. Техническая.**

Инструктор должен уметь:

#### **ТЕРМИНОЛОГИЯ**

- знать определения и терминологию и применять ее для анализа, понимания и обучения лыжников до седьмого уровня включительно;

- объяснять группе лыжную терминологию наиболее понятными и доступными словами;

- объяснять характеристики лыжного снаряжения от первого до седьмого уровня включительно;

- уметь разбираться в основных типах движений;

- уметь определять различные виды движений у горнолыжников от первого до седьмого уровня включительно;

- описывать силы, воздействующие на горнолыжника в процессе поворота и как мышцы, реагируют на эти силы.

#### **АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЙ**

- уметь объяснять основные движения горнолыжника от первого до седьмого уровня включительно;

- определять, над чем горнолыжник должен работать, исходя из анализа движений от первого до седьмого уровня включительно;

- определять упражнения и задания для конкретных лыжников, которые улучшат их горнолыжные навыки.

**Что должен знать и уметь горнолыжный инструктор**

## **тор третьего уровня**

### **Категория А. Лыжная подготовка.**

Инструктор должен уметь:

#### **КАТАНИЕ**

- свободно владеть динамичным поворотом на параллельных лыжах на любых склонах;
- показывать владение всеми горнолыжными навыками на любых склонах за исключением самых сложных;
- снижать, увеличивать и поддерживать скорость без нарушения плавности спуска и ритма на любых склонах и рельефах местности.

#### **БУГРЫ**

- уметь ездить по любым буграм на горе;
- спускаться сопряженными поворотами в линии падения склона на всем протяжении спуска;
- снижать, увеличивать и поддерживать скорость без нарушения плавности спуска и ритма;
- уметь менять линию движения в процессе спуска;
- демонстрировать выбор наиболее безопасной линии спуска в зависимости от погодных условий и состояния снежного покрова;
- выбирать различные типы поворотов в зависимости от ситуации;
- владеть всеми горнолыжными навыками и набором движений в упражнениях, заданиях и поворотах согласно поставленной задаче в применении к погодным условиям и со-

стоянию снежного покрова;

- уметь поддерживать ритм и скорость спуска при любом состоянии снежного покрова.

## ДЕМОНСТРАЦИЯ

Поворот из упора:

- демонстрация поворота из упора на подготовленных (зеленых) трассах;
- демонстрация сбалансированной равновесной стойки;
- демонстрация руления обеими ногами при создании формы поворота и контроля скорости;
- демонстрация положения упора с показом всех необходимых горнолыжных навыков в сериях поворотов.

Поворот Христианией:

- демонстрация поворотов Христианией (лыжи сводятся и становятся параллельно до или после пересечения линии склона) на зеленых или простейших голубых трассах (не обязательно подготовленных);
- демонстрация руления внутренней ногой для сведения лыж;
- демонстрировать формирование поворота рулением обоими лыжами применяя все технические навыки;
- демонстрация сведения лыж в различных фазах ведения поворота (начало, середина, конец) в зависимости от скорости и склона;
- демонстрировать постоянство движений на протяжении всего спуска.

## ПОВОРОТ НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ ЛЫЖАХ

- демонстрация поворота на параллельных лыжах на любых голубых (не обязательно подготовленных) и легких черных трассах;
- демонстрация небольшого распрямления в начале поворота, что помогает одновременной перекантовке;
- демонстрация имитации укола палкой, которая приводит к распрямлению и перекантовке в начале поворота;
- демонстрация активного руления обеими ногами в течении всего поворота для контроля скорости и формы поворота;
- демонстрация всех горнолыжных навыков в сериях поворотов для поддержки постоянной скорости и формы поворота.

## ДИНАМИЧНЫЙ ПОВОРОТ НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ ЛЫЖАХ

- демонстрация владения динамичным поворотом на параллельных лыжах на различных трассах и при любом состоянии снежного покрова;
- демонстрация всех горнолыжных навыков в сериях поворотов для поддержки постоянной скорости и формы поворота при любом состоянии снежного покрова на любых трассах;
- использовать современные лыжи и технические навыки для показа различных форм резаного поворота;
- поддерживать динамическое равновесие при помощи

давления на внешнюю лыжу;

- демонстрировать связанные повороты с постоянным ритмом.

### **Категория В. Обучение.**

Инструктор должен уметь:

- рассказать, как использовать различные стили и методы обучения для достижения максимального индивидуального результата каждым членом группы;

- знать различные методы обучения при проведении урока;

- определять логические шаги для обучения горнолыжников до девятого уровня включительно;

- информировать своих учеников о том, какие услуги предоставляет курорт, а также перспективы лыжной индустрии;

- индивидуализировать команды, задания и взаимопонимание, а также методы обучения при проведении частного урока и урока для двоих;

- применять разнообразную стратегию, приводить всевозможные примеры для достижения максимального индивидуального результата;

- в процессе обучения применять индивидуальные методы для каждого студента.

### **Категория С. Техническая.**

Инструктор должен уметь:

**ТЕРМИНОЛОГИЯ**

- обсуждать любые темы, связанные с лыжами до уровня Кубка Мира;
- объяснять группе лыжную терминологию наиболее понятными и доступными словами;
- объяснять характеристики лыжного снаряжения и давать рекомендации хорошо катающимся лыжникам;
- анализировать компоненты горнолыжной техники;
- обсуждать, какие компоненты горнолыжной техники применяются в различных ситуациях относительно различных групп горнолыжников (пожилые, женщины, дети, спортсмены);
- описывать силы, воздействующие на лыжника в процессе поворота, и как мышцы лыжника реагируют на эти силы;

## АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЙ

- уметь объяснять основные движения от первого до девятого уровня включительно;
- определять причины ошибок и методы их устранения, исходя из анализа движений горнолыжника от первого до девятого уровня включительно;
- определять упражнения и задания для конкретных лыжников, которые улучшат их горнолыжные навыки до девятого уровня включительно;
- придумывать различные упражнения и задания, которые позволят горнолыжнику улучшить или изменить стиль катания.

# Глава 7. Правила FIS поведения лыжника с комментариями

Горные лыжи, как и любой другой вид спорта, связан с риском. Правила FIS считаются идеальной моделью поведения для ответственного и осмотрительного лыжника, и их предназначение – избежать несчастных случаев на склоне. Правила FIS применяются ко всем лыжникам. Лыжник обязан хорошо знать эти правила, уважать и соблюдать их. Если он не делает этого, то его поведение, в случае несчастного случая, может оказаться под действием гражданского и уголовного законодательства.

## **Правило 1 – Уважай окружающих**

Лыжник должен вести себя таким образом, чтобы не подвергать опасности и не наносить ущерб окружающим.

### **Комментарий**

Лыжник ответственен не только за свое поведение, но и за исправность своего снаряжения. Это так же относится к использованию недавно разработанного снаряжения (*в оригинале using newly developed equipment*).

## **Правило 2 – Контроль скорости и направления движения**

Лыжник должен двигаться управляемо. Его скорость и способ спуска должны соответствовать его личным возможностям, преобладающим условиям склона, снегу, погоде и



количеству других лыжников на склоне (*в оригинале the density of traffic*).

### **Комментарий**

Столкновения часто случаются из-за того, что лыжники едут слишком быстро, не следя или не замечая других лыжников. Лыжник должен быть способен останавливаться, поворачивать и двигаться внутри границ своего поля зрения. В переполненной области (*в оригинале in crowded areas*) или в месте где видимость ограничена, лыжник должен ехать медленно, особенно на границе крутого склона, в нижней части трассы и в области около подъемников.

### **Правило 3 – Выбор направления**

Лыжник, приближающийся сзади, должен выбирать направление движения таким образом, чтобы не подвергать опасности лыжника впереди.

### **Комментарий**

Горные лыжи – это свободный спорт (*в оригинале a free activity sport*), где каждый может ехать где и как ему нравится, при условии, что он соблюдает настоящие правила и соизмеряет свое катание со своими возможностями и условиями на склоне. Лыжник, едущий впереди, имеет приоритет. Лыжник едущий позади другого, в том же направлении, должен сохранять достаточную дистанцию между ним и другим лыжником для того, чтобы едущий впереди лыжник мог выполнять все свои движения свободно.

### **Правило 4 – Обгон**

Лыжник может обгонять другого лыжника сверху, снизу, справа или слева, при условии, что он оставляет достаточно свободного места обгоняемому лыжнику для любых намеренных и не преднамеренных движений (в оригинале *any voluntary or involuntary movement*).

### **Комментарий**

Лыжник, обгоняющий другого лыжника, полностью ответственен за то, что выполняемый им маневр не создаст никаких сложностей для лыжника, которого он обгоняет. Эта ответственность сохраняется за ним до тех пор, пока обгон не будет выполнен. Это правило распространяется в случае обгона (объезда) неподвижного лыжника.

### **Правило 5 – Выход и начало движения**

Лыжник, выходящий на размеченную трассу или начинающий движение после остановки, должен посмотреть вверх и вниз по склону для того, чтобы убедиться, что он может начать движение, не создавая опасности для себя и окружающих.

### **Комментарий**

Опыт показывает, что выход на трассу и начало движения после остановки часто являются причиной несчастных случаев. Чрезвычайно важно, чтобы лыжник выходил на трассу внимательно и аккуратно, не создавая помехи, не подвергая опасности себя и окружающих. Когда лыжник начал движение, даже медленно, он имеет преимущество, в соответствии с [Правилом 3](#), перед более быстрыми лыжниками, прибли-

жающимися сверху или сзади.

## **Правило 6 – Остановка на склоне**

За исключением чрезвычайной необходимости лыжник должен избегать останавливаться на склоне в узких местах или там, где видимость ограничена. После падения в таких местах лыжник должен, как можно быстрее, освободить склон (*в оригинале a skier must move clear of the piste as soon as possible*).

### **Комментарий**

За исключением очень широких трасс остановки должны выполняться на краю трассы. Лыжник не должен останавливаться (*в оригинале One must not stop*) в узких местах и там, где другим лыжникам будет сложно его увидеть.

## **Правило 7 – Подъем и спуск без лыж**

Лыжник, поднимающийся вверх, как на лыжах, так и без, а также спускающийся вниз без лыж должен придерживаться края трассы.

### **Комментарий**

Движение против основного направления может создать неожиданную помеху для лыжников. Следы от ног повреждают склон и могут создать опасность для лыжников.

## **Правило 8 – Соблюдайте знаки и разметку**

Лыжник должен соблюдать знаки и разметку.

### **Комментарий**

Уровень сложности трассы обозначается соответствующим цветом черный, красный, синий и зеленый. Лыжник

свободен в выборе, по какой трассе ему спускаться. Склоны имеют и другие знаки, указывающие направление, предупреждающие об опасности и/или о закрытии трассы. Знаки закрытия трассы, как и знаки, предупреждающие об опасности, должны быть хорошо заметны. Лыжник должен понимать, что предупреждающие знаки поставлены в его интересах.

## **Правило 9 – Помощь**

При несчастном случае долг каждого лыжника оказать помощь пострадавшему.

### **Комментарий**

Это основной принцип для всех спортсменов, они должны оказывать помощь пострадавшим при несчастном случае, вне зависимости от того, возложена на них такая обязанность по закону или нет. Немедленная первая помощь должна быть оказана, соответствующие службы оповещены, а место, где произошел несчастный случай помечено для предупреждения других лыжников. FIS выражает надежду, что все происшествия и нарушения правил движения на склоне (*в оригинале a hit and run offence in skiing*) будут подпадать под действие законодательства, близкого к законодательству, которое используется при разборе дорожно-транспортных происшествий, и, что аналогичные взыскания будут налагаться на нарушителей, во всех странах где подобное законодательство еще не действует.

## **Правило 10 – Идентификация**

Все лыжники и свидетели, вне зависимости от участия в инциденте, должны обмениваться именами и адресами после инцидента.

## **Комментарий**

Свидетели очень важны для составления подробного и правильного отчета об инциденте и, поэтому, каждый должен помнить, что он обязан, как ответственный человек, предоставить информацию о том, чему он был свидетелем. Отчет службы спасения и полиции, также как и фотографии серьезно помогают в определении гражданской и уголовной ответственности.

## Глава 8. Атлетическая подготовка

Полагаю, ни для кого не секрет, что человек выходящий на склон худо – бедно должен быть готов физически. По всему миру существует огромная сеть фитнес –клубов, где миллионы людей приводят свое тело в порядок. Я думаю, что если вы решили заняться горными лыжами, было бы весьма полезно за полтора – два месяца до вашей поездки походить в ближайший фитнес клуб, чтобы привести себя в порядок. Но если такой возможности нет, тоже не беда, можно последовать тем ребятам, бегающим и прыгающим в соседнем парке, которых вы видите на картинках.

Появление лыж новой геометрии дало мощный толчок в развитии современной техники, которая, в свою очередь, требует гораздо более высокого уровня специальной физической подготовки горнолыжников, как спортсменов, так и любителей среднего и высокого уровня.

Как же подготовить себя к наступающему сезону? Известно, что чем лучше ты физически подготовлен, тем меньше вероятность получить травму или растяжение. **Хорошо тренированная мышца, намного лучше сопротивляется случайным нагрузкам, которые постоянно возникают у не очень опытных лыжников.**

Предлагаемый комплекс состоит не только из специальных упражнений, но и общеукрепляющих, которые будут по-

лезны любому человеку вне зависимости от его возраста. Самое главное, чтобы душа и тело были молоды, а горные лыжи как раз этому и способствуют.

Современный горнолыжный поворот- это перемещение лыж из стороны в сторону под относительно неподвижным туловищем. Следовательно, давайте обратим внимание на ваш корпус, который несет очень большую нагрузку. Взгляните на Хермана Майера и сразу станут понятны его феноменальные результаты.



**Итак, упражнения для плечевых и брюшных мышц**

**Отжимания от пола:** руки на ширине плеч, корпус прямой, сгибание и разгибание рук.

**Вариации:** отжимание на кулаках, ноги положить на возвышение. Из того же положения резкое перемещение- подтягивание ног вперед и возврат в исходное положение.

Из того же положения прыжком перемещение ног в стороны и в исходное положение.

### **Поворот корпуса в подъеме**

Из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову. Подтягивание туловища к ногам, потом повороты корпуса влево-вправо за счет разворота плеч.





**Следующее упражнение предназначено для развития передней и задней мышцы бедра**



Подберите подходящую устойчивую лавочку или ступеньку. Возьмите гантели. Лыжнику среднего уровня подойдут

гантели весом от 2,5 до 4,5 процентов от его веса.

Распрямитесь в поясице, руки вниз. Сделайте шаг на ступеньку правой ногой. Приставьте к ней левую и перенесите на нее вес. Шаг вниз правой ногой, сохраняя вес на левой. Опять сделайте шаг вверх правой ногой и перенесите вес на нее. Теперь сделайте шаг вниз вашей левой ногой. Сделаете три подхода по 6 раз каждой ногой. По мере тренированности увеличивайте вес гантелей.

**Аэробика – упражнения для развития общей выносливости**



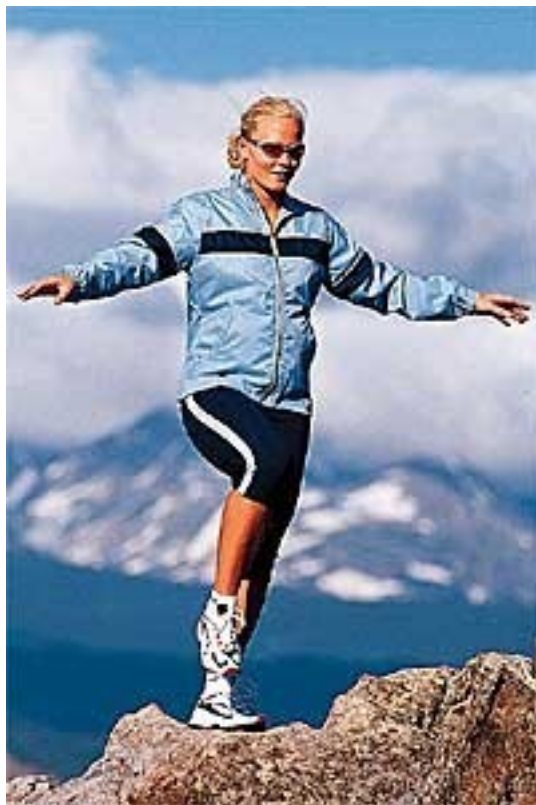
Два десятка лет назад аэробикой занимались все от мала до велика. Даже всесоюзные соревнования устраивали. На самом деле аэробика – это выполнение в быстром темпе различных упражнений под музыку. Таким образом развивается общая или физическая выносливость.

Попробуйте достаточно интенсивно покататься на лыжах несколько часов. Без подготовки все тело болеть будет. Поэтому не откладывайте в долгий ящик, тренируйтесь пока белые мухи не полетели.

Самый лучший вид тренировки общей выносливости-это бег. Можно просто бег, а можно по пересеченной местности. Продолжительность бега 12-15 минут. При регулярных тренировках 3 раза в неделю обратите внимание, какое расстояние вам удастся пробежать (старайтесь выбирать один и тот же маршрут).

Сделайте отметку в начале ваших занятий, потом через неделю, через две и т.д. Постарайтесь, чтобы ваш подготовительный цикл продолжался 6-8 недель. Уверяю вас, что в конце восьмой недели, вы сможете пробежать как минимум в 2 раза больше чем в начале занятий. В зависимости от самочувствия можете увеличить время ваших пробежек до 30 минут.

**Упражнения для развития равновесия**



Как я уже говорил, от динамической равновесной стойки зависит >90 процентов ваших успехов на склоне. Что же такое равновесная стойка в горнолыжном спорте или иными словами в процессе поворота слалома – гиганта?

Если мы будем рассматривать положение корпуса лыжни-

ка в начале поворота, в середине и в конце, то увидим следующее: в начале поворота, когда загружается передняя часть лыж, центр тяжести смещен вперед, на язык ботинка оказывается более сильное давление, в середине поворота центр тяжести находится над серединой стоп, а в конце поворота центр тяжести перемещается ближе к пятке, загружая заднюю часть лыж. **Перемещение центра тяжести лыжника в продольном и поперечном направлениях (по отношению к направлению движения лыж) называется динамическим равновесием.**

Теперь давайте немного отвлечемся от лыж и вспомним физику примерно 6 класса, что такое неустойчивое равновесие – центр тяжести находится выше точки опоры (смотри фото). При стоянии на одной ноге, центр тяжести будет перемещаться вправо-влево и вперед-назад согласно законам физики, т.е. тоже самое, что и в горнолыжном повороте.

Ваша задача в этом упражнении простоять так же, как эта девочка, 2-2,5 минуты, а чтобы не было сильно скучно, закройте глаза. Сосчитайте, сколько раз за это время для восстановления равновесия вы другой ногой коснетесь пола. Попрактикуйтесь несколько недель, и вы увидите, насколько улучшится баланс. Кроме того, это замечательное упражнение для укрепления голеностопа.

**Анаэробная выносливость**



Способность совершать движения с максимальной интенсивностью (бег, прыжки) в короткий промежуток времени называется анаэробной выносливостью. Здесь я хочу вкратце остановиться на очень простом, но весьма эффективном упражнении. Его можно выполнять как в доме, так и на от-

крытом воздухе. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки, слегка согнутые в локтях, вытянуты вперед и в стороны. Выполняем прыжки вбок с максимальной частотой. Длина прыжка 40-50 см.

Считайте сколько прыжков вы сможете сделать в течении минуты. Для оценки вашей спортивной формы сделайте 5 интервалов по 20 сек и сосчитайте сколько прыжков было в каждом интервале. Дайте 45 сек отдыха между интервалами для восстановления дыхания и пульса. После пятого интервала отдохните 2-3 минуты и повторите серию. Сравните результаты.

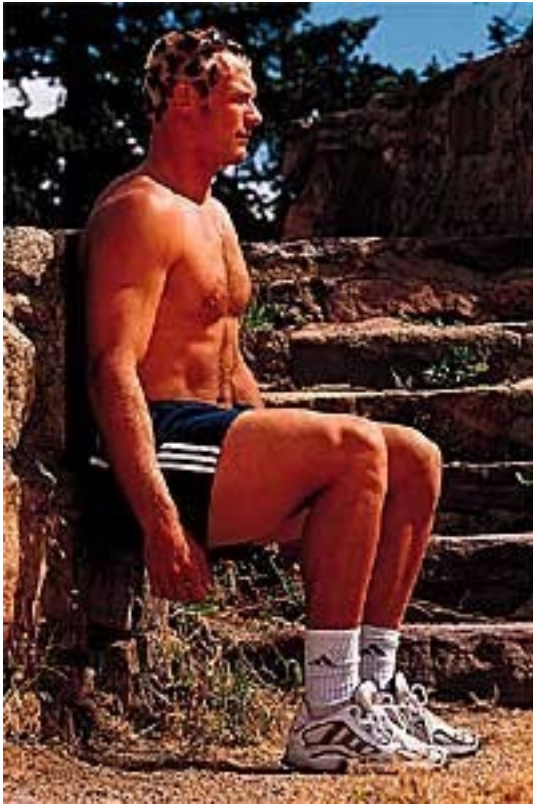
По мере совершенствования попробуйте перепрыгивать через стопку книг или невысокую скамейку. Старайтесь прыгать так, чтобы корпус был относительно неподвижен, а работали только ноги. При занятиях на улице можете воспользоваться лыжными палками, воткнув их перед собой в землю и опираясь на них, как при катании на лыжах. При постоянных предсезонных тренировках результат на склоне будет просто ошеломляющим.

### **Мышечная выносливость**

Всем, кто приезжает в горы знакома боль в бедрах особенно в первые дни. Бедра как бы «горят» Для уменьшения и снижения этих болевых ощущений предлагаю следующее упражнение. Станьте спиной к стенке или любому другому вертикальному предмету на расстоянии 60-80 см. Сгибайте ноги, пока ваша спина не опрется об стенку, а бедра не



станут параллельны земле. Спина должна быть строго параллельна стене.



Продолжайте находиться в таком положении столько, сколько сможете и засекайте время. Один из вариантов, сде-

лайте серию из пяти подходов (время каждого подхода 15-30 сек, время отдыха между подходами 15-20 сек). Постарайтесь последний подход делать максимально долго. Выполняя это упражнение постоянно в период подготовки к сезону, увидите, насколько возрастет ваша мышечная выносливость.

Вот, пожалуй, и все, на что я хотел обратить ваше внимание в плане общефизической подготовки. Не забывайте перед каждой тренировкой 5-10 минут посвятить различным растягивающим упражнениям на разные группы мышц. Хорошо размятая, эластичная мышца лучше противостоит ушибам и растяжениям. Всегда помните об этом.

## Глава 9. Выбор Курорта

Ну вот вы наконец решили, что следующий отпуск или выходные, или праздники, или детские каникулы, вы проведете, катаясь на горных лыжах. Куда же поехать? Ведь курортов в мире великое множество, а отпуск или возможности покататься на горных лыжах достаточно часто лимитированы временем. Я бы хотел поделиться с вами некоторыми соображениями, по поводу **выбора места катания**.

Первый и, наверное, самый простой вариант – это если вы живете относительно недалеко от лыжного курорта. Иными словами, есть возможность утром приехать на курорт, а вечером вдоволь надышавшись свежим морозным воздухом, уехать домой.

Каковы плюсы и минусы такой поездки? Плюсы – это удобство достижения курорта. Как правило, дорога будет занимать пару часов, не надо предварительно заказывать гостиницу, а чай и бутерброды всегда можно взять с собой. В такое однодневное мероприятие, достаточно просто вовлечь родственников, друзей, одноклассников и так далее. Как правило, это очень легко получается.

Минусы – то, что как правило, это весьма маленькие курорты с достаточно большой вероятностью покрытых искусственным снегом и большим количеством народа, а стало быть очередей. За примерами далеко ходить не надо- все

подмосковные курорты относятся к данному типу.

Второй вариант – это поездка на выходные, то есть на два, а если договорится с начальством, то и на три дня. Как правило, для таких поездок выбирается курорт относительно недалеко находящийся от аэропорта, чтобы временные затраты на дорогу были не очень большими. Как мне кажется, при такой поездке, проще найти гостиницу поближе к курорту, и если вы едете не в каникулярное время, можно обойтись без предварительного резервирования столиков в ресторанах.

Поскольку количество курортов для таких поездок достаточно лимитировано, то могут возникнуть проблемы со снегом. Желательно перед выбором курорта, собрать максимальное количество информации о состоянии снежного покрова. В данном случае, возможности интернета окажут неоценимую услугу. Количество снаряжения для такой поездки, приближается к количеству снаряжения для недельного, или даже двухнедельного отпуска, о чем я скажу в конце этой главы.

Ну и наконец третий вариант это недельное или двухнедельное катание в отпускное время. Как правило, это Рождественские, а также Новогодние и Весенние каникулы. Здесь тоже есть свои плюсы и минусы. Плюсы – это то, что отрешась от будничной суеты, можно целую неделю или даже больше провести с семьей. По существующей практике, все большие курорты, после остановки подъемников предостав-

ляют такие услуги, как: катание на санях, катание на лошадях, катание по ледяным горкам на надувных баллонах и так далее.

Для взрослых можно воспользоваться катанием на снегоходах. То есть для семейного отдыха, такое количество дней является практически идеальным. Если же у вас есть две недели, то можно часть этого времени посвятить какому-либо культурному досугу, как-то: выставки, музеи и так далее. Если вы едете в Европу, то можно посвятить 1-2 дня на какие-то архитектурные экскурсии.

Мне кажется это будет полезно не только детям, но и взрослым членам семьи. Из недостатков надо выделить большое количество народу, причем не только на склонах, но и в ресторанах, где в обязательном порядке придется резервировать столики.

Вот такие рекомендации я бы посоветовал взять на вооружение при планировании своего зимнего отдыха. И еще одна очень, на мой взгляд, важная вещь. После того как, вы решили провести отдых в горах и определились с курортом, старайтесь посматривать на сайте курорта, информацию о состоянии снежного покрова, чтобы у вас было представление на какие условия катания рассчитывать.

Ну а теперь буквально несколько слов, что надо брать с собой.

Вот краткое перечисление: лыжи, ботинки, палки, шлем или лыжную шапочку, горнолыжные очки, желательно со

сменными фильтрами, и просто солнечные очки, солнцезащитный крем, горнолыжную куртку и штаны, термобелье, желательно флисовую шейную повязку, свитер или флисовую курточку, горнолыжные перчатки и носки. Кроме этого возьмите то, в чем вы будете находиться в послелыжное время.

Индивидуальная аптечка. Средства от простуды, головной боли, леденцы от кашля, пластыри, обезболивающие мази от проблем с мышцами и суставами (вольтарен, троксевазин), средства от «любимых» болячек. Будьте готовы к тому, что антибиотики в Европе продаются только по рецепту врача.

Техника. Фотоаппарат, видеокамера, плеер, радиостанции, мобильник, планшет или ноутбук с подборкой фильмов, зарядные устройства для всего перечисленного.

**Что забыть нельзя.** Билеты, деньги, документы. Не забывайте документы детей, причём обязательно подлинники, а не копии!

## Глава 10. Как выбрать ботинки

Я уже говорил, что ботинки являются важнейшей частью горнолыжного снаряжения. Если они неверно подобраны и причиняют боль, то о каком удовольствии катания может идти речь. Ботинки – это то, что соединяет лыжу с ногой. От того, насколько четко они передают движения ваших ног лыжам, зависит буквально все. **Поворот начинается движением голеностопов, которые плотно закреплены в ботинках.** Их малейшее движение, мгновенно отзывается на лыже и, как вы сами понимаете, если ботинок велик, то о какой мгновенности может идти речь.

Итак, вы решили приобрести новые ботинки. С чего начать? Постарайтесь навестить все специализированные магазины, поговорите с продавцами, посмотрите каталоги или результаты тестов. Не делайте упор на полюбившуюся вам фирму. Не всегда ботинки любимой вами компании, могут быть лучшими для вас, т.к. у разных фирм разные колодки. Поэтому кому-то подходит много моделей и сразу, а кому-то приходится долго бегать по магазинам, выбирая из разных фирм самую удобную. Ноги-то у всех разные!

Причем, такой ситуации, чтобы в одном магазине все модели были – ее нет, и вряд ли когда будет. Перед тем как пойти в магазин задайте себе несколько вопросов типа: почему мне не нравятся мои старые ботинки? Они очень жест-

кие или чересчур мягкие? Очень узки или слишком широки? Изменился ли мой стиль катания? Стал ли я ездить по более крутым склонам? Будьте откровенны, ведь от ответов зависит ваш выбор.

Основные критерии: ботинок должен быть удобен, плотно сидеть на ноге, нигде ничего не должно жать или давить. При сгибании колена (положение вашей основной стойки), пятка не должна отрываться от стельки ботинка.

Почему последнее крайне важно? Если же при сгибании голеностопа и колена пятка отрывается, это говорит о том, что вы не сможете лыжу загрузить, так как при поднимании пятки и сгибании голеностопа и колена вперед, вы начинаете танцевать на носках, что ни в коей мере не ведет к сгибанию лыжи. Лыжа сгибается только в том случае, когда она испытывает сопротивление со стороны снега, а танцуя на носках такого достигнуть невозможно.

Самая распространенная ошибка – это покупка слишком больших ботинок. **Запомните, ботинки должны быть того же размера, что и ваша повседневная обувь.** Когда придя в магазин, Вы обратитесь к продавцу за помощью, он в первую очередь попросит вас снять ботинок и измерить ногу по специальному шаблону. Поверьте, ему и возьмите ботинки того размера, который он вам посоветует. Как надо одевать ботинок? Надо раздвинуть пластиковое голенище и вытащить язык. В этом случае нога будет входить в ботинок легко, Пятка касается стельки, язык ботинка вставляется



внутри, пластик закрывается и ботинок застегивается клипсами.



После того, как вы подберете подходящую пару, походите в ней 10-15 минут в магазине, убедитесь, что это то, что вам нужно. Если вам кажется, что ботинки несколько мягковаты, не волнуйтесь – на горе, на морозе обязательно затвердеют! А вот если в магазине жестковаты, то на горе может быть полная труба. Подумайте об этом.

Еще один очень важный момент. Сейчас много говорят

насчет бутфитинга. Что это такое? У нас у всех ноги разные. Даже при одинаковом размере. И поэтому в ботинках, которые вы покупаете, находятся стандартные стельки. У кого нога без изъянов, эти стельки работают хорошо. Но так бывает крайне редко. Поэтому бутфитеры делают индивидуальную подгонку стельки, конкретно под вашу ногу. Как это делается? Существует два способа. Первый – это когда ваша стопа сканируется, создается компьютерная модель, и на основе этой модели, вам делают стельку. Второй способ – это просто ручная подгонка, которая занимает достаточно много времени (1,5-2 часа). И тот и другой способ хороши, а самое главное, что эти стельки делаются один раз и на всю жизнь. Если вы надумаете поменять ботинки, то просто в новых ботинках меняете стельки и все. Исходя из собственного опыта, я очень рекомендую это сделать.



Кроме того, бутфитеры подгоняют и ботинок. Повторюсь опять, что ноги у всех разные. Бутфитер поможет выдавить пластик наружу так, чтобы в проблемном месте стопы снизить давление и ликвидировать боль и дискомфорт.

Обратите особое внимание на жесткость. Спортивный ботинок очень жесткий. Малейшее движение голеностопа, ведет к мгновенному изменению движения лыж (что весьма важно для чемпионов). С другой стороны, более мягкий ботинок делает движение лыжи более плавным и контролируемым, что очень удобно для лыжников среднего уровня.

И наконец последнее. Все современные ботинки имеют большое количество всевозможных регулировок. Таким образом, сделав свой выбор, вы можете отрегулировать под себя разные части ботинка. **Совет: ваш ботинок должен иметь 4 клипсы. Не покупайте ботинки из половинок даже для начинающих.**

Ну вот снег выпал, пора на лыжи. Будьте терпеливы в первые дни, ботинки должны разноситься, размяться и потом служить вам годы.

# Глава 11. Очки, лыжи, шлем и палки

При подготовке этой главы я пересмотрел огромное количество материалов, чтобы дать наиболее полную информацию, и пришел к выводу, что если подбор лыж и палок можно решить с помощью пункта проката, то очки и шлем – это вещи весьма индивидуальные и поэтому при написании я выбрал наиболее полную и подробную информацию, которая может пригодится не только начинающим лыжникам, но любителям со стажем.

## Горнолыжные Очки

Готовя эту главу, я воспользовался следующими сайтами: [glaza.by/fakty/646/ski\\_goggles\\_and\\_sunglasses\\_for\\_snowboarding.html](http://glaza.by/fakty/646/ski_goggles_and_sunglasses_for_snowboarding.html),  
[insnow.ru/articles/150/](http://insnow.ru/articles/150/)

Итак, вы приняли для себя, может быть, одно из главных решений в жизни: сменить сидение у телевизора на глоток чистого горного воздуха, увидеть, как прекрасны горы, покрытые белоснежным одеялом под ласкающими лучами солнца, в окружении хрустально-голубого неба. Считаю весьма важным рассказать, о таких важных вещах как горнолыжные очки, лыжи, шлем и палки. Начнем с очков.



Думаю, что даже человек, никогда в жизни не стоящий на лыжах, но хотя бы иногда видевший горнолыжные картинки в журналах или рекламу курортов по телевизору, представляет, что собираясь покататься на горных лыжах, надо подумать об очках. Почему это так важно? Очки (маски) – важная часть экипировки лыжника, сноубордиста, которая защищает наши глаза. Об этом не стоит забывать, ведь глаза – это органы, которые дают нам 95% информации о мире,

нас окружающем. В то же время, они очень плохо защищены перед внешними раздражителями. Когда же речь идет о горах, катании на лыжах или на сноуборде, это особенно актуально, т.к. на глаза может обрушиться воздействие сразу нескольких вредоносных факторов. Каких именно?

К вредным факторам относят:

- яркий солнечный свет,
- вредоносные UVB и UVA излучения,
- снег, мелкие частички льда,
- ветер, сильный и холодный,
- травмы при падении.

От всего вышеперечисленного и защищают правильно подобранные очки. Они должны идеально подходить человеку, который их носит, не затруднять обзор, не мешать дыханию, не вызывать дискомфорта.

Давайте поговорим об основных характеристиках горнолыжных очков.

Имея в своем распоряжении представленную ниже информацию, вы сможете подобрать для себя те очки, которые лучше всего подойдут именно вам.

## **Размеры и форма очков**

У каждого человека голова и лицо чем – то отличаются – размерами, формой и т.д., хотя, конечно, различия не столь значимые.

В любом случае, разработчики и изготовители очков для

горнолыжных целей не могли этого не учесть, и сегодня предлагают покупателям очки самого разного размера и конструкции.

Далее надо определиться, сколько же очков покупать: одни со сменными фильтрами или несколько с несменяемыми. Следует также учесть, что хорошие очки дешевыми не бывают. Поэтому наш выбор: хорошие очки со сменными линзами. Стоимость сменной линзы в районе 1 – 1,5 тысяч рублей, но часто производители продают маску с комплектом из двух наиболее часто используемых фильтров: на солнце и на пасмурную погоду. Если бонусной линзы нет, советуем покупать нужные фильтры сразу же, ведь неизвестно, сколько еще магазин будет торговать линзами именно на вашу модель очков.

### **Выделяют три основных типа оправ:**

- детский (адаптация под детские размеры головы, лица);
- женский (оригинальные дизайны, маски на меньший размер лица);
- общий (наиболее широкий выбор продукции по дизайну, форме и размерам).

Очки должны достаточно плотно прилегать к лицу, при этом, не вызывать дискомфорта из-за особенностей своего строения или слишком сильного давления.

Чтобы обеспечить любителю горнолыжного спорта больший комфорт, изготовители используют специальный гипоаллергенный поролон, который улучшает прилегание очков



к лицу, а также гасит силу удара во время падения лыжника или сноубордиста. Конечно же, горнолыжные очки не должны давить на нос и мешать дыханию.

Выбирайте модель с достаточно длинным ремешком, чтобы его можно было подрегулировать для ношения и на голове, и на шлеме. Также обратите внимание на ширину ремешка. Чем она больше, тем равномернее распределяется давление, тем удобнее.

Планируете надевать очки на шлем? Тогда примеряйте сразу два элемента вашей экипировки. В то же время, выберите очки, которые отлично будут сидеть и на шлеме, и на голове.

### **Защита от запотевания, вентиляция**

Запотевание – важная проблема, которую уже много лет пытаются свести на нет изготовители лыжных очков. Почему от нее страдают любители зимних видов спорта?

Все дело в том, что внутри и снаружи фильтра слишком большая разница температур (чем сильнее мороз, тем эта разница больше), кроме того, лыжник активно двигается, а значит, и потеет, из – за чего повышается уровень влажности под маской. Все это и приводит к запотеванию. А оно, в свою очередь, способно значительно ухудшить качество обзора, иногда делает его практически нулевым, что недопустимо, когда речь идет о горнолыжном спорте.

Как производители лыжных масок пытаются решить задачу по устранению запотевания?

Способ №1. На внутреннюю сторону линз наносится специальное покрытие, которое препятствует конденсации влаги. Такие очки нельзя протирать внутри, иначе защитное покрытие повредится, и очки станут запотевать.

Способ №2. Используются двойные линзы, причем, между ними имеется воздушная прослойка.

Способ №3. С помощью вентиляции. Способы могут быть различными, к примеру, в маске предусматривается специальный вентилятор, который работает от батареек, или делаются небольшие отверстия.

Фильтры. Каковы их основные характеристики?

Про качество оправ можно говорить бесконечно, но, все же, самое главное в лыжных очках – это фильтры. Именно от их характеристик зависит степень защиты глаз.

Давайте остановимся на основных моментах, на которые следует обратить внимание.

Горнолыжные очки изготавливаются из современного материала поликарбоната. Он эластичен и достаточно прочен.

Специалисты рекомендуют отдавать предпочтение очкам со сферическими фильтрами.

В то же время, поликарбонат подвержен мелким повреждениям, относительно легко царапается. Изготовители пытаются найти решение данной проблемы, разрабатывают оригинальные способы обработки материала и т.д.

**Существует такой стандарт по сопротивлению удару, как ANSI Z87.1.**

Лучше всего приобретать очки, которые либо соответствуют, либо превосходят данный стандарт.

Одна из важнейших задач лыжных очков, которую должны решить именно фильтры – защита глаз от агрессивного воздействия солнечного света.

Тут следует ответить себе на следующие вопросы: где, в какое время суток, преимущественно в какую погоду вы планируете кататься на сноуборде или на лыжах?

Обратим внимание на то, что в Европе разработан стандарт EN 174, который регламентирует нормы защиты глаз при занятиях зимними видами спорта.

**Согласно стандарту, имеются различные категории фильтров.**

S0

Уровень защиты низкий

Подойдут в случае, когда планируются катания на лыжах, на сноубордах при искусственном освещении.

S1

Уровень защиты невысокий

Такие фильтры пригодятся, если планируется использование очков в пасмурную погоду, в сумерках.

S2

Уровень защиты неплохой

Очки с такими фильтрами могут использоваться в переменную облачность, идеальны будут в пасмурную погоду.

### S3

Уровень защиты высокий

Фильтры могут использоваться, когда наблюдается солнечная активность, к примеру, в солнечную ясную погоду. Плюс таких фильтров – надежная защита от отраженного, падающего света.

### S4

Уровень защиты очень высокий

Это лучшее решение для ясной солнечной погоды в горах, на высоте более 2000 метров. Отлично отражают падающий и отраженный свет.

На сертифицированных очках должна стоять пометка, к какой категории фильтров относится установленный в данной конкретной модели фильтр.

Теперь остановимся еще на очень важной характеристике. А именно, на цвете фильтров.

Помимо эстетической ценности, он носит еще и функциональную нагрузку, а именно, активно влияет на цветопередачу, четкость, контрастность.

Чтобы вы смогли лучше разобраться, какой цвет для каких условий использования подходит лучше, предлагаем вам

изучить следующую таблицу.

## **Цвет линзы**

### **Свойства линзы**

**В каких условиях данный цвет линз может использоваться?**

#### **Желтый**

Обеспечивает более глубокую картинку, улучшает контрастность.

Отлично подойдет в пасмурный день, в снегопад, при искусственном освещении или для катания в условиях тумана.

#### **Золотой**

Данный цвет подчеркивает тени, благодаря нему лучше виден рельеф.

Может использоваться в условиях снегопада, в пасмурные дни, во время тумана.

#### **Янтарный**

Повышает контрастность обзора, четкость.

Благодаря данному цвету лучше видны детали рельефа.

Подойдет в условиях легкого тумана, снегопада, а также в пасмурные дни.

#### **Черный**

Снижает яркость солнечного света, не искажая, при этом, цветов.

Используется в условиях яркого освещения.

Вечером, ночью в очках с фильтрами такого цвета практически невозможно кататься.

### Зеленый

Снижает контрастность, благодаря чему перепады свет – тень становятся более комфортными для глаз.

Подойдет для использования в солнечную погоду, в переменную облачность.

### Серебряный

Не искажает цветов.

Подойдет для использования в солнечную погоду.

### Розовый

Делает детали рельефа заметнее, выделяет тени, контуры.

Отлично подойдет в условиях плохого освещения. Хорошее решение для равнин, пологих спусков.

### Розово красный

Увеличивает контрастность, подчеркивает объемы.

Предназначается для использования в пасмурные дни, туманы, а также в снегопад.

**Бесцветный**

Пропускает максимальное количество света.

Предназначен, скорее, для механической защиты глаз.

Используется для катания на лыжах и на сноуборде в темное время суток, при искусственном освещении, в сильную облачность.

Популярностью пользуются зеркальные фильтры. Прежде всего, благодаря своим эстетическим свойствам.

Их основное предназначение – уменьшение яркости бликов. Также можно обратить внимание на поляризационные линзы.

Они фильтруют блики в условиях очень яркого естественного освещения.

Представлены на рынке лыжные очки с линзами – хамелеонами. Они имеют интересную особенность – меняют уровень своей затененности в зависимости от окружающих условий.

Конечно же, никто с уверенностью в 100% не может сказать, что будет кататься только высоко в горах, или в пасмурную погоду, или в темное время суток при искусственном освещении. Скорее всего, использоваться очки будут в различных условиях. И фильтры для них потребуются различные.

**Что делать?**

**Вариант №1.** Вы покупаете две и более пары очков с раз-

личными фильтрами.

**Вариант №2.** Вы покупаете одну пару очков, и еще несколько сменных фильтров.

Как быть, если вы носите очки? Что делать, если купить очки для активного зимнего отдыха необходимо человеку, который носит обычные очки?

Тут изготовители продукции предлагают несколько решений.

Первое – приобрести специальные горнолыжные очки, которые будут надеваться прямо поверх обычных очков. Маркируются такие модели латинскими буквами OTG.

Второе – приобрести очки, в которых будет предусмотрен специальный адаптер для диоптрических линз.

## **Выводы**

А теперь резюмируем все вышесказанное.

- Очки для катания на лыжах не должны вызывать дискомфорта при ношении, при том, что прилегание их к лицу должно быть достаточно плотное.
- Прорезь для носа не должна мешать вам свободно дышать.
- Очки должны хорошо сидеть и на голове, и на шлеме, если вы планируете его использовать. Подбирайте модели с широким ремешком. Это увеличит комфорт использования изделия.
- Приобретайте очки с фильтрами, которые по своему цвету наилучшим образом подойдут к условиям, в которых



вы планируете кататься.

- При выборе цвета фильтра руководствуйтесь, прежде всего, функциональным предназначением, и только затем эстетической составляющей.

- Узнайте у продавца, возможно ли докупить к понравившейся вам модели дополнительные сменные фильтры.

Вот таков перечень советов при подборе и покупке горнолыжных очков.

## Глава 12. Как правильно подобрать горные лыжи и надо ли их покупать?

Однажды решив, что неплохо было бы попробовать покататься на горных лыжах, ноги вас непременно заведут в спортивный магазин, торгующий горнолыжным инвентарем. Даже у человека много лет стоящего на лыжах, до сих пор, глаза разбегаются от разнообразия и обилия лыжного материала, непередаваемой гаммы красок и специфического запаха который исходит от пластика скользящей поверхности лыж.

Возвращаясь во времена своего становления, я вспоминаю, что когда я захотел даже не купить, а просто посмотреть, что продается в магазинах, то с сожалением констатировал, что в те времена в магазинах Москвы не было **НИЧЕГО**.

Поскольку я парень был настойчивый, то периодически объезжал все магазины, которые могли торговать горными лыжами и сопутствующими товарами. По молодости и наивности задавая продавцу вопрос «А нет ли у вас» получал ответ «Вы зайдите через пару недель, может что-нибудь завезут». Потом знающие люди рассказали про комиссионный магазин на улице Соломенной Сторожки.

Потом, годы спустя, центр горнолыжного снаряжения г. Москвы переместился на улицу Сайкина дом 4 (сейчас там

находится магазин Спорт – Марафон) .... Пишу эти строки, а нахлынувшие воспоминания переполняют душу да так, что если обо всем рассказывать будет еще одна книга. Но это может быть и будет когда-нибудь потом, а сейчас речь пойдет о дне сегодняшнем. Мало того, что горные лыжи разделяются по уровню навыков: так у них еще есть и определенная специфика.

Горные лыжи для трасс – Carving skis

Спортивные горные лыжи – Racing skis

Универсальные горные лыжи – All Mountain skis

Горные лыжи для больших гор – Big Mountain skis

Парковые горные лыжи – Park & Pipe skis

Горные лыжи для фрирайда – Powder skis

Горные лыжи для ски-тура – Alpine Touring skis

Горные лыжи для телемарка – Telemark skis

Горные лыжи твинтип – Twintip skis

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.