

последние годы интерес к экстремальным видам двигательной активности постоянно растет, особенно у молодежи. В "Энциклопедии экстремального спорта" автор-составитель Ц. А. Родионов выделяет десять причи<mark>н популярности экстремальных видов спорта.</mark> некоторые из них: – стремление к проявлению своей индивидуальности; – желание творческой деятельности; – возможность возвращения "назад, к природе"; – поиск путей совершенствования сво<mark>его тела и укрепления духа (в</mark>оли, решительности, смелости и др.); – стремление к счастью и др

Для многих лиц с отклонениями в состоянии здоровья вполне возможно использовать виды двигательной активности, включенные в уже упоминавшуюся энциклопедию экстремальных видов спорта. К ним относятся следующие виды.







## На воде: • Рафтинг • Вейкбордин

• Аквабайк







## В воздухе:

- Альпинизм
- Прыжки с парашютом

• Бейсджампинг





Нередко при расследовании и анализе причин несчастного случая выясняется, что истинная причина – не недоработка администратора, не оплошность тренера или инструктора, а поведение самого спортсмена, самого занимающегося.

Практика расследований показывает, что это может быть:

- 1. Несоблюдение занимающимися техники безопасности и правил данного вида спорта.
- 2. Попытка выполнить самостоятельно упражнение без достаточной физической и технической подготовки.
- 3. Сокрытие от врача, тренера, товарищей по группе (команде) травмы или заболевания.
- 4. Использование в тренировочном процессе и на соревнованиях допингов и иных запрещенных препаратов и процедур.
- 5. Произвольное изменение утвержденного маршрута туристского похода или альпинистского восхождения.
- 6. Самостоятельный выход на тренировку и прогулку, в поход, на восхождение без оповещения тренера или товарищей.
- 7. Самостоятельное использование без разрешения и необходимого контроля средств технических видов спорта: стрелкового оружия, акваланга, мотоцикла, дельтаплана и др.
- 8. Самостоятельное плавание и ныряние в незнакомом месте без соблюдения мер предосторожности.
- 9. Небрежность и неаккуратность в подготовке и использовании спортивного инвентаря, защитного и спасательного снаряжения.

10. Недисциплинированность, разного рода шутки и розыгрыши, повлекшие за собой травму или несчастный

случай.

## СПАСИБО ЗА-ВНИМАНИЕ!

