**Экстремальный спорт: правила техники безопасности**

|  |
| --- |
|  |

Желание заняться экстремальным спортом, как правило, возникает по причине недостатка адреналина в повседневной жизни. Однако для того чтобы получить желаемую дозу адреналина, не слишком сильно рискуя здоровьем, необходимо соблюдать определенные правила техники безопасности, вне зависимости от того, какой из видов экстремального спорта вы выберите. Правило первое – используйте полный комплект снаряжения, необходимый для выбранного вами вида экстремального спорта, а в особенности – надежное защитное снаряжение. Ведь даже популярный [пейнтбол, цены](http://www.colorenergy.ru/) на который сегодня вполне приемлемы, при отсутствии защитного снаряжения может обернуться серьезными травмами головы и шеи.
Правило второе – выбирайте программы себе по силам. Ведь даже внутри экстремальных видов спорта существуют программы разной сложности, рассчитанные на новичков, любителей и профессионалов соответственно.
Правило третье – вы должны быть в хорошей спортивной форме. Прежде чем начать заниматься экстремальным видом спорта, уделите хотя бы несколько недель для того чтобы привести в порядок свою спортивную форму если в этом есть необходимость. Для этого существует ежедневная зарядка и еженедельные занятия в спортзале.
Правило четвертое – занимаясь экстремальным спортом в составе организованной группы и под руководством инструктора, подчиняйтесь требованиям инструктора. Инструктор наверняка знает больше чем вы, а игнорирование его требований может создать проблемы не только лично вам, но и всей группе.
Правило пятое – если вы собираетесь заниматься определенным видом экстремального спорта во время туристической поездки, постарайтесь освоить его основы заранее в местности вашего проживания. Если речь идет об альпинизме к вашим услугам скалолазные стенки, а если о дайвинге – на помощь придут бассейны.
Правило шестое – для занятия экстремальными видами спорта выбирайте только надежные фирмы и инструкторов. Конечно, их услуги стоят недешево, но они позволят вам сохранить здоровье, а возможно и жизнь. Кроме того, обучаясь у истинных мастеров своего дела, вы будете совершенствовать свои навыки быстрее.
Соблюдая эти правила, вы получите от занятий экстремальными видами спорта море положительных эмоций и огромный заряд позитивной энергии при минимальных побочных эффектах. Если же выбранный вид экстремального спорта в итоге вам не понравился, то возможно это просто не ваш вид спорта. Экспериментируйте дальше!