**Правила поведения для подростков во время занятий экстремальными видами спорта**

Летняя пора - время для занятий спортом. Если вас привлекают экстремальные виды спорта, то в нашем материале собраны основные правила безопасности, которые помогут сделать увлечение ваших детей безопасным, а отдых приятным и запоминающимся!

Спорт - это не только вид активного отдыха для тысячи молодых людей, но и одно из самых популярных развлечений. И если зимой поклонники экстрима отправляются на горные склоны или вступают на лед, то летом большинство занимается водным, горным и воздушным спортом.

**Как сделать свой отдых безопасным? Вот основные, легко запоминающиеся правила:**

1. **Не заниматься экстремальным спортом без сопровождения профессионалов.**
2. **Выбирать вид спорта, который вам по силам.**
3. **Необходимо быть в хорошей спортивной форме.**
4. **Используйте полный комплект снаряжения.**
5. **Начинать освоение нового вида спорта на знакомой местности.**
6. **Выбирать надежных инструкторов.**
7. **Всегда старайтесь находиться в зоне действия сети операторов мобильной связи, чтобы вовремя вызвать помощь.**
8. **Прежде, чем отправляться к месту занятий спортом, предупредите кого-то из ваших родных или знакомых – расскажите, куда именно вы направляетесь.**

**10 опасных увлечений подростков, информация для родителей.**

**На что только не идут подростки, чтобы доказать свою крутость и получить острые ощущения! Мы расскажем о самых опасных увлечениях, которые угрожают здоровью и жизни детей.**

Некоторые экстремальные занятия могут стать в какой-то степени полезными, но только в том случае, если соблюдается техника безопасности и за тренировками следит опытный наставник. Но часто подростки настолько самоуверенны, что откровенно играют со смертью. Какие бы причины ни толкнули ребят идти на риск, в лучшем случае, они попадают в больницу, в худшем – становятся инвалидами или погибают. Впрочем, поклонников адреналина это не останавливает. И они придумывают новые способы пощекотать себе нервы: спускаются под землю, забираются на крыши, прыгают с высоты и ездят на электричках.

**Руфинг – прогулки по крышам.**

Руферы – эдакие Карлсоны нашего времени, которых со страшной силой тянет на крыши. Вооружившись фотоаппаратом или обычным телефоном с камерой, руферы готовы сутками бродить по чердакам и крышам городских многоэтажек и снимать виды, открывающиеся с высоты. Здесь они якобы ищут красоту, покой и вдохновение.

*Но руфинг заслуженно относится к самым опасным развлечениям подростков.*

Во-первых, проникновение на крышу незаконно, а значит, в случае чего вам придется забирать чадо из отделения милиции. Во-вторых, даже самые мирные развлечения на высоте пятиэтажного (и более) дома безобидными не назовешь. Соскользнула нога, споткнулся, испугался громкого звука и неудачно отшатнулся в сторону... Лучше не рисковать и заранее обсудить с подростком опасное [хобби](https://letidor.ru/zdorove/opasnoe-hobbi-5-zanyatiy-kotorye-mogut-prichinit-vred-rebenku.htm).

***Альтернатива****:* полет на параплане, на воздушном шаре или на самолете с опытным инструктором.

**Скайуокинг – покорение самых высоких точек в городе без специального снаряжения.**

Скайуокеры, как и руферы, любят высоту. Даже само название этого увлечения дословно переводится как «хождение по небу». Скайуокеры забираются на самые высокие объекты: крыши небоскребов, башни, мосты. Это им нужно для того, чтобы сделать крутые фотографии и насладиться ощущением свободы и полета. Именно это чувство –ну и, конечно, желание поразить сверстников – заставляет отчаянных молодых людей подниматься на высоту нескольких сотен метров без страховки и снаряжения.

*Стоит ли говорить, как опасны такие подъемы и, какому риску подвергают себя тинейджеры?*

***Альтернатива****:* полет на воздушном шаре, [скалолазание](https://letidor.ru/otdyh/6-prichin-otdat-rebenka-na-ska.htm), прыжок с парашютом с инструктором

**Диггерство – спуск и изучение подземных коммуникаций (шахты метро, бомбоубежища и так далее)**

Кто-то считает диггеров современными археологами и искателями сокровищ. Однако, к сожалению, в большинстве своем [современные подростки](https://letidor.ru/psihologiya/samopovrezhdeniya-zachem-sebe-vredyat-podrostki.htm) лезут в подземелья не из любви к истории и археологии. Ребятам не хватает адреналина, да и перед товарищами хочется «понтануться».

*Подземки, бомбоубежища и шахты манят безрассудных тинейджеров, как магнит. Это же настоящий триллер с эффектом присутствия!*

А недавно диггерство и вовсе вышло на новый уровень: сейчас можно заказать экскурсию по городским подземельям. Опытный диггер проводит любителей острых ощущений по относительно безопасным путям, чтобы почувствовать всю мрачную прелесть подземелий. Но даже с ним никто не застрахован от обрушений, да и доверять таким экскурсоводам не всегда можно – в таких местах очень легко заблудиться.

Однажды подобная «прогулка» чуть не закончилась трагедией: проводники бросили своих клиентов в подземельях и скрылись.

***Альтернатива****:* изучение истории, поездка в археологический лагерь.

**Сталкерство – посещение и изучение заброшенных мест.**

Недалеко от диггеров ушли так называемые сталкеры. Им также близка «романтика» заброшенных мест, но, в отличие от диггеров, они посещают еще и наземные локации: недостроенные здания, глухие деревни, неработающие заводы.

*Вдохновленные компьютерной игрой (S.T.A.L.K.E.R) и жаждой приключений, подростки часто залезают туда, куда ходить не следовало бы.*

Военные склады, закрытые объекты, промышленные предприятия… Человек, попавший туда незаконно, становится правонарушителем. Некоторые особо безбашенные тинейджеры даже пробираются на территорию Чернобыльской зоны. Стоит ли говорить, как [рискованно](https://letidor.ru/pravo/podrostkovyy-risk-kogda-i-kak-nachinat.htm) там находиться?

Однако опасностей у юных сталкеров хватает и в общедоступных местах - от ветхих конструкций, готовых рухнуть под самым незначительным весом, до бомжей и бродячих собак.

***Альтернатива****:* туристические походы –пешие и на байдарках, изучение истории.

**Зацепинг – проезд вне салона электрички или трамвая (на крыше, на подножке).**

Вам наверняка доводилось видеть, как [подростки](https://letidor.ru/psihologiya/8-sposobov-prevratit-passivnogo-podrostka-v-aktivnogo.htm) едут на электричке, зацепившись за поручни и другие выступающие части поезда. Это зацеперы – безрассудные ребята, которые в силу разных причин предпочитают ездить снаружи, а не внутри.

Это экстремальное увлечение возникло в начале прошлого века, когда ездить вне салона поезда людей заставляла нужда: переполненные трамваи и поезда, а также высокие цены на билеты превращали обычных людей в зацеперов.

Сейчас ситуация изменилась, однако подростки упорно испытывают судьбу, цепляясь за выступающие части электрички, забираясь на подножки и даже на крышу.

*Основная опасность, которая подстерегает зацеперов, это, конечно, падение на рельсы под колеса, движущегося состава.*

Соскользнут руки или ноги, оторвется поручень – и все может закончиться очень трагично. Ежегодно в России фиксируется несколько десятков таких несчастных случаев. Также беспечные подростки гибнут от удара током. В основном эта участь ожидает тех, кто любит ездить на крыше.

***Альтернатива****:* любые [кружок или секция](https://letidor.ru/otdyh/kak-vybrat-dopolnitelnye-zanyatiya-po-harakteru-rebenka.htm), способные увлечь ребенка и охладить его тягу к опасным развлечениям.

**Планкинг – это модный флешмоб, который прельщает своей доступностью. Его суть заключается в том, чтобы лечь в необычном месте лицом вниз и заснять это на фото или видео.**

Лег лицом вниз, вытянул руки по швам, дал товарищу сфотографировать себя и выложил это в Интернет - поздравляем, ты планкер!

Родиной планкинга можно считать Англию, но в Россию он пришел из [Австралии](https://letidor.ru/obrazovanie/ucheba-za-okeanom-stolko-stoit-obrazovanie-v-ssha-i-avstralii.htm), где это увлечение пользуется огромной популярностью. Названий у планкинга множество: «паркур для ленивых», «притворись мертвым», «на животе».

*Где только не лежат современные планкеры! На коленях у друзей, на скамейках и бордюрах, в торговых центрах и даже в полицейских участках!*

Но несмотря на абсурдность и комичность этого хобби, оно может привести к трагическим событиям. Ради эффектных кадров планкеры выбирают самые необычные и экстремальные места. По Сети гуляют фото с «планкой» на поручнях в метро, на выступающих элементах памятников и на рельсах.

Были случаи, когда экстремальщики, желая поразить зрителей, располагались на балконных ограждениях и на краю крыши. К сожалению, такое лихачество не всегда заканчивается благополучно.

***Альтернатива****:* танцы, легкая атлетика, спортивная гимнастика.

**Бейскламбинг – подъем на большую высоту без страховки.**

**Бейсджампинг – прыжки с высоты в несколько сотен метров со специальным парашютом.**

Думаете, никто не станет рисковать жизнью без крайней нужды? Бейскламберы опровергают это утверждение. Их хобби - лазать без страховки по отвесным стенам и мостам. Не менее [экстремальное развлечение](https://letidor.ru/zdorove/ot-snouborda-do-motokrossa-top-7-ekstremalnyh-hobbi-dlya-rebenka.htm) придумали себе бейсджамперы - они прыгают со специальным парашютом с отвесных скал и других возвышенностей.

*Основное отличие бейсджампинга от парашютного спорта – в высоте, с которой совершается прыжок.*

У бейсджампера остается гораздо меньше времени на раскрытие парашюта и группировку тела в полете, поэтому риск совершить ошибку, запутаться в стропах или не успеть раскрыть парашют более велик.

Хуже всего, что бейсджампинг в России распространен лишь на обывательском уровне - специализированных школ почти нет. Основные правила передаются из уст в уста, а значит, весь успех бейс-прыжка зависит не только от способности «ученика», но и от того, повезет ли ему с «учителем».

***Альтернатива****:* полет на параплане, прыжок [с парашютом](https://letidor.ru/psihologiya/pod-krylom-veselye-igry-s-parashyutom.htm) под руководством опытного инструктора.

**Паркур – «рациональное» перемещение и преодоление попадающихся на пути препятствий (стен, лестниц и так далее). Сочетает в себе множество довольно сложных и опасных трюков: кувырки, прыжки с опорой на руки.**

Прародитель акрострита – знаменитый паркур – является одним из самых популярных хобби современной молодежи. Но, несмотря на множество опасных элементов и трюков, которые предполагает паркур, назвать это [увлечение](https://letidor.ru/psihologiya/semeynoe-uvlechenie-odno-na-vseh.htm) абсолютно вредным нельзя.

*Так же как любители акрострита, трейсеры (люди, занимающиеся паркуром) много времени проводят в спортивных залах и на тренировочных площадках, развивая выносливость и оттачивая ловкость.*

Со временем они становятся гораздо крепче и спортивнее своих сверстников, отдающих предпочтение безопасным увлечениям вроде компьютерных игр и уличных тусовок. Однако родительское волнение за ребенка-трейсера вполне оправданно.

Паркур - травматичный и опасный вид спорта, особенно если подросток экспериментирует в одиночку или с друзьями-дилетантами. Невозможно встретить паркурщика, у которого не было бы ни одного перелома или растяжения. Наиболее частые [травмы](https://letidor.ru/pravo/sport-bez-travm-vybiraem-sekciyu.htm): перелом пальцев и запястий, разрыв сухожилий, повреждение голеней, пяток и ключиц.

К счастью, смертельных случаев среди трейсеров мало, и в основном они связаны с чрезмерными амбициями подростков. Тинейджеры хотят «все и сразу» и, насмотревшись видео с трюками профессионалов, спешат повторить их без предварительной подготовки. Эта проблема решаема: сейчас функционирует множество школ, где опытные тренеры обучают подростков паркуру – правильному и относительно безопасному.

***Альтернатива****:* гимнастика, легкая атлетика.

**Акрострит –** **уличная акробатика, предполагающая выполнение довольно сложных и опасных трюков: стойка на голове, прыжки с возвышенностей, сальто.**

Акрострит пришел к нам из Англии и уже прочно укрепился в списке увлечений российских подростков и молодых людей наряду с паркуром. Однако акрострит имеет отличия.

*Все трюки совершаются на месте, в то время как паркур предполагает постоянное движение и перемещение.*

Учиться акростриту обычно начинают на улицах, и это главная опасность занятия: неопытные наставники, недавно сами ходившие в учениках, не в состоянии построить тренировку грамотно и без риска для здоровья. Отсюда и травмы. Ведь каждый опытный акростритер знает, что начинать отработку любого трюка нужно не на бетонном полу и не на асфальте.

Маты, песок и рыхлая земля – лучшие поверхности для новичка. Ну и, конечно, обязательно наличие профессионального тренера.

***Альтернатива****:* танцы, легкая атлетика, спортивная гимнастика.

**«Собачий кайф»**

**«Собачий кайф» – намеренное перекрытие доступа кислорода к мозгу для получения «кайфа».**

Назвать «собачий кайф» хобби или увлечением даже язык не поворачивается, но, к сожалению, у этого явно [суицидального поведения](https://letidor.ru/psihologiya/vrach-psihiatr-podrostkovyy-suicid-mozhno-predotvratit.htm) есть последователи. Многим подросткам пристрастие к этому дикому развлечению стоило жизни, а кого-то подтолкнуло к поиску более сильных и смертоносных источников «опьянения».

*Хуже всего, что эта зараза распространяется не только среди старшеклассников, но и в средней и даже в начальной школе!*

Игра на грани жизни и смерти распространена как в интернатах, так и во вполне благополучных школах. Дети делают это в компаниях и поодиночке. Средний возраст – от 12 до 19 лет.

Идея проста: сначала подросток повышает давление частым (собачьим – отсюда и название) дыханием, после чего «придушивает» себя веревкой сам или это делают его товарищи. Затем веревка убирается – и от прилива крови к мозгу подросток испытывает чувство легкости и эйфории.

*Понять, что ребенок подсел на «собачий кайф», можно по поведению и внешним изменениям.*

Следы на шее, красные белки глаз, необычные поступки, жалобы на головные боли - все это может стать сигналом беды. А уж если в личных вещах ребенка вдруг попадаются такие странные предметы, как веревки, шейные платки, собачьи поводки – то стоит бить тревогу!

***Альтернатива****:* объяснить, что удовольствие можно и нужно получать безопасными и законными способами, и увлечь ребенка интересным и полезным хобби (танцы, спорт, рисование и так далее).