

## Катання на лижах

Що може бути краще, аніж відпочинок? Кожен вкладає в це слово своє значення. Проте, набратися сил та найкраще стимулювати розумову діяльність допомагають активні заняття спортом. Але що, коли Ви постійно працюєте, цілими днями сидячи в офісі. Це все можна компенсувати, поєднавши відпочинок із заняттями спортом. Найкращим варіантом в даному випадку, що гармонійно поєднує в собі ці дві складові, є відвідування гірськолижного курорту навіть на кілька днів.

Тут Ви матимете змогу насолодитися природою, скуштувати смачні страви, відвідати спа-процедури, відпочити душею і тілом. Але найголовніше те, що вся ця атмосфера нереально стимулює провести активно свій відпочинок, спускаючись зі схилів високих засніжених гір.

Найпопулярнішою розвагою на гірськолижному курорті неодмінно можна назвати **катання на лижах**. Лижний спорт є настільки популярним та розвинутим, що має безліч видів: лижні гонки, біатлон, стрибки на лижах з трампліну, лижне двоєборство, гірськолижний спорт, фрістайл та сноубординг. Любителі екстриму пішли далі і започаткували такі активності з використанням лиж, як лижний туризм, лижний альпінізм та лижний екстрим.

Проте, давайте поговоримо про **катання на лижах**, як звичне заняття для більшості прихильників активного зимового відпочинку.

Якщо Ви хочете добре провести свою відпустку та основним пріоритетом у виборі місця відпочинку є умови для **катання на лижах**, то Вам варто задуматися про відвідування гірськолижного туру. Для цього зовсім не обов'язково витрачати купу коштів, сил та часу, аби поїхати за кордон. Україна може пишатися своїм гірськолижним курортом в Карпатах, який аж ніяк не поступається закордонним. Українські Карпати стали настільки популярними серед любителів **катання на лижах**, що з року в рік їх відвідують все більше європейських туристів, серед яких угорці, поляки, німці, англійці, скандинави.

Обираючи гірськолижний курорт в Україні, очі розбігаються серед кількості мальовничих міст та селищ на схилах Карпат. Тут і містечко Ясіня, і найвідоміший гірськолижний курорт Буковель, і найвисокогірніший курорт Драгобрат, і селище Пилипець та Ворохта.

Всім відомо, що два основні конкуренти в лижному спорті це прихильники **катання на лижах** та на сноуборді. Якщо порівнювати ці дві активності, то сноубордисти значно поступаються лижникам у швидкості. Також для лижників більше умов та можливостей для катання, адже сноубордистам для цього потрібен спеціальний рельєф, а саме наявність трамплінів та інших перешкод. Щодо травмонебезпеки, то лижник падає значно рідше, аніж сноубордист, так як

лижник може контролювати швидкість їзди та при необхідності її знизити, а також має змогу значно краще маневрувати при виникненні небезпечної ситуації.

Якщо ж Ви все таки визначилися з місцем відпочинку та в пріоритеті для Вас **катання на лижах**, варто як слід підготуватися, щоб незабутньо провести свою відпустку. Отже, лижнику необхідно мати при собі наступне: термобілизну і шкарпетки, мембрану (куртка і штани), захист (а саме захисні шорти та наколінники), гірськолижну маску, і найголовніше правильно підібрані лижі, які будуть Вам підходити в посадці на нозі, жорсткості та технологічності.

А взагалі не так важливо чому Ви віддаєте перевагу – сноуборду чи **катанню на лижах**, в будь якому випадку Вам необхідно дотримуватися кількох надважливих правил.

Кожен лижник повинен поважати інших, не створюючи ні для кого загрози та небезпеки. Необхідно контролювати швидкість та стиль катання. Відповідально підходити до побудови маршруту спуску. Обережно підходити до обгону інших лижників. По можливості необхідно уникати зупинок на трасі, особливо коли видимість обмежена. Кожен лижник повинен мати повагу до знаків та маркувань, встановлених на трасах. І звичайно ж, найголовнішим правилом для всіх лижників та сноубордистів є надання допомоги один одному, коли вона є необхідною.

**Катання на лижах** неодмінно допоможе Вам досягти гармонії зі своїм тілом і набратися сил та позитивних емоцій для нових звершень!