

Юные сноубордисты из Южного округа этой зимой отправятся покорять снежные склоны в Сочи

14.10.2016

В преддверии снежного сезона мы продолжаем серию публикаций о занятиях зимними видами спорта в Южном округе. На этот раз мы расскажем о юных лыжниках и сноубордистах, воспитанниках спортивного клуба «Кант» в Нагорном районе. Сезон 2015-2016 гг. принес ребятам множество наград, причем не только на внутренних соревнованиях клуба, но и на городских, всероссийских и даже международных состязаниях в Австрии и Италии. Подробности читайте в рубрике «Спорт в ЮАО».

Пожалуй, одним из самых заметных достижений молодых спортсменов из ЮАО стало участие в «Кубке Федерации по сноуборду». На предстоящую зиму у воспитанников клуба уже составлен плотный график соревнований. Индивидуальные и командные зачеты по слалом-гиганту, параллельному слалому, бордер-кроссу и прочим дисциплинам требуют серьезной физической подготовки, и на выступление спортсменов возлагают большие надежды. Мы побеседовали с несколькими воспитанниками клуба «Кант» и выяснили, как они готовятся к соревнованиям.

Ребята отметили, тренировки частые, но непродолжительные. На склон спортсмены выходят в среднем 4 раза в неделю и проводят там от 1 до 2 часов.

«Этого времени вполне достаточно, чтобы отработать технику. Это делается постепенно, здесь нельзя переусердствовать. Все-таки это серьезная нагрузка, ведь мы не просто дурачимся и скатываемся с горок, мы выполняем упражнения, чтобы работали разные группы мышц, и это, конечно, утомляет. Но, кажется, ради того, чтобы тренер отметил улучшения, я готов тренироваться еще больше», - рассказал один из спортсменов Иван.

У «Канта» есть несколько собственных учебных склонов. Всего их 18, каждый из них подходит для определенных техник катания и уровня подготовки спортсменов. Перепады высоты на склонах – от 6 до 55 м, длина – от 63 до 270 м, ширина – от 5 до 80 м.

«Выходить на склоны мы можем только в сопровождении тренера. Здесь это знает каждый. Это элементарные правила безопасности: один неудачный спуск и не оказанная вовремя помощь могут обернуться трагедией. Поэтому нужно, чтобы рядом был кто-то, кто сможет помочь или, скорее всего, предотвратить такое», - отметил сноубордист Игорь.

На вопрос «Не страшно ли вам заниматься такими травмоопасными видами спорта?», ребята в один голос ответили: «Нет!».

«Волков бояться – в лес не ходить!» - пошутил Иван, а его товарищ по занятиям Виталий добавил: «Если соблюдать все правила, не толкаться на склонах, слушать тренера и не пытаться сделать то, чего пока не умеешь, то ничего плохого никогда не случится».

Правила безопасности, которым в первую очередь обучают ребят, действительно серьезные. На сайте «Канта» им посвящен целый раздел. Здесь учтено все до мелочей, есть даже указания, как правильно переносить инвентарь (самыми опасными считаются лыжные палки), перемещаться на подъемниках и т. д.

«Новенькие часто забывают о правилах, от этого бывают проблемы. Например, начинают подниматься на склон там, где этого делать нельзя, их сбивают катающиеся, а потом они ревут», - рассказал Виталий.

«А ведь по правилам ответственность за такие “аварии” всегда несет тот, кто двигался сверху. А потом эти новенькие врут, что они вовсе не поднимались в неполюженном месте, а спокойно катились себе, и тут их сбили! Это нечестно!» - добавил Игорь.

Конечно, опытные тренеры, которые не первый год занимаются подготовкой юных спортсменов, знают об этих уловках. И тщательно следят за порядком на склонах.

В преподавательском составе клуба 32 тренера, которые не только ведут группы учеников, но и сопровождают ребят в поездках в спортивные лагеря и на сборы. Кстати, этой зимой юные спортсмены отправятся на горнолыжный курорт Роза Хутор в Сочи. Разумеется, в программу отдыха включены ежедневные тренировки. Наши собеседники, Иван, Игорь и Виталий, тоже отправятся в эту поездку.

«Скорей бы в Сочи! Мы с Иваном уже бывали там, но давно, а Игорь увидит город впервые. Очень хочется уже выйти на склоны и прокатиться с ветерком!», - сказал Виталий.

Что ж, пожелаем ребятам удачи в будущей поездке, на предстоящих соревнованиях и тренировках!

Для справки

Спортивный клуб «Кант» находится в Нагорном районе по адресу: Электролитный проезд, д. 7, корп. 2. Телефон для справок: 8 (495) 669-78-49.

Фото: [Спортивный клуб "Кант"](#)

Адрес страницы: <http://danilovsky.mos.ru/presscenter/news/detail/3959929.html>

[Управа Даниловского района](#)