



# Экстремальные виды спорта



Экстремальные виды спорта – это виды спортивной деятельности, включающие физические нагрузки, сопряженные с риском для жизни и иногда предполагающие активность, противоречащую установленному в той или иной стране законодательству.





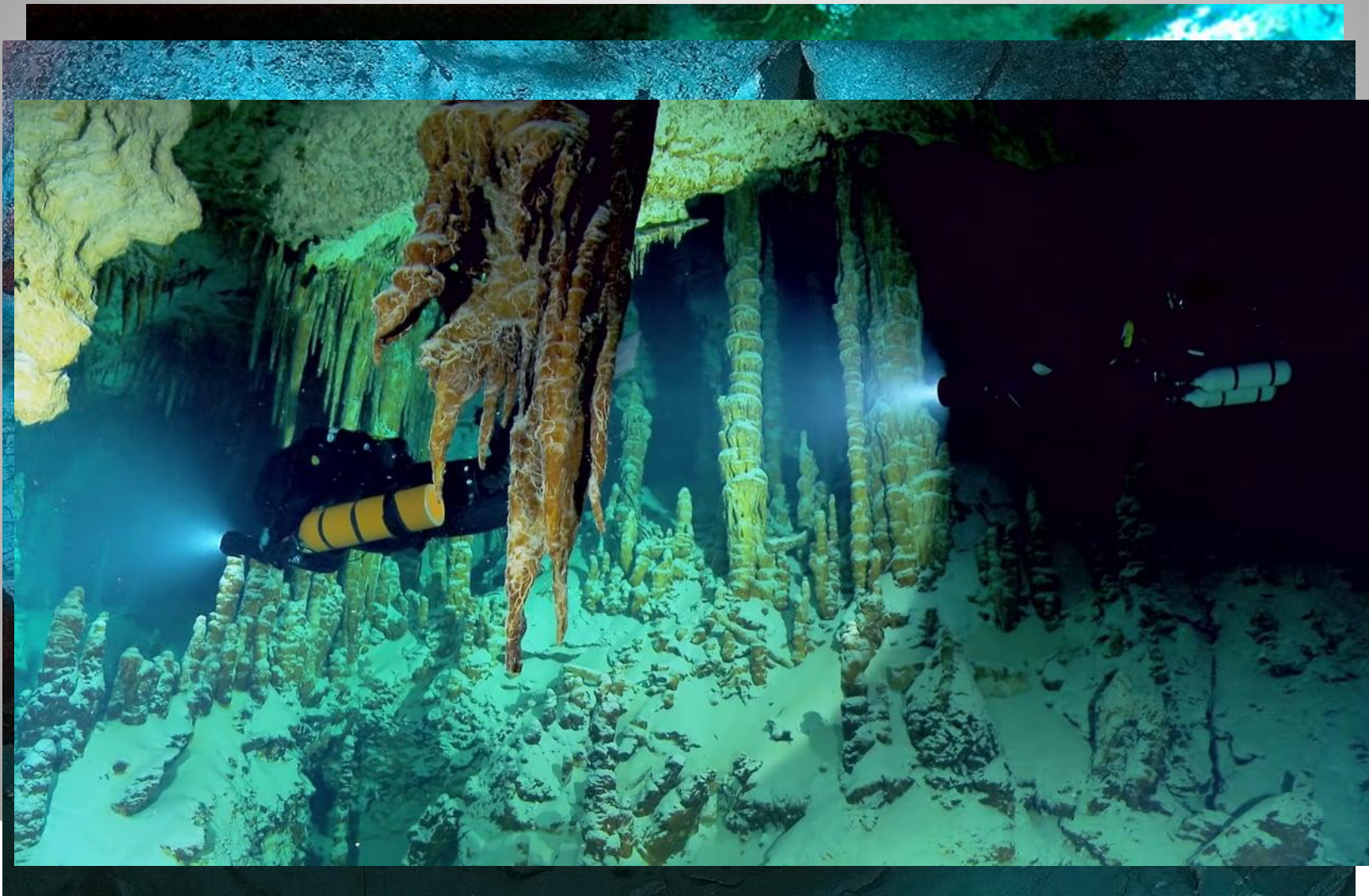
SUPER  
COOL  
PICS.com



# Бейсджампинг



# Кейв-дайвинг



# Дайвинг



# Хелискиинг



# Рафтинг





# Скалолазание



# Родео



# Стритлатинг (стритлюж)



# Серфинг



# Велокросс



## Плюсы и минусы экстремального спорта

### Плюсы:

1. Избавитесь от страха высоты и полетов
2. Станете уверенней в себе
3. Будете привлекать к себе внимание
4. Избавитесь от стресса и агрессии
5. Будете иметь спортивное и подтянутое тело
6. Обеспечите себя положительными эмоциями и радостью

### Минусы:

1. Постоянный травматизм
2. Риск получить серьезную травму, влекущую пожизненные последствия
3. Дорогая экипировка
4. Большие затраты на перемещение к нужной местности

# Экстрим и безопасность

1. какой бы вид экстремальной деятельности вы ни выбрали, обязательно приобретите всё необходимое снаряжение и защиту;
2. подкрепите свои знания о спорте, изучив информацию в интернете, специализированных журналах, пообщавшись с ветеранами направления;
3. оцените все риски и собственные возможности;
4. обязательно проводите все занятия с опытным инструктором;
5. первые занятия проводите в специально отведенных местах, зонах, залах, клубах;
6. убедитесь, что ваши действия не будут преследоваться законом;
7. в тех случаях, когда это возможно, берите с собой небольшие аптечки со средствами первой необходимости, чтобы не остаться без помощи в критической ситуации;
8. если вы занимаетесь экстремальным спортом в одиночестве, обзаведитесь маячком, рацией или мощным телефоном, чтобы при случае можно было вызвать помощь или подать сигнал;
9. старайтесь заниматься экстримом в команде, чтобы всегда иметь рядом человека, который может помочь в критической ситуации.



Спасибо за внимание!

