**Доски, палки и лук: операторы, спасатели и пожарный о спорте и правилах безопасности**

Зима — чудесное время для активного спортивного отдыха: коньки, лыжи, сноуборд, рыбалка и многое другое. Среди операторов столичной Службы 112, работников Пожарно-спасательного и Московского авиационного центров, а также спасателей на воде немало тех, кто свободное от работы время с удовольствием проводит на катке или лыжне. Любители и профессиональные спортсмены поделились личными историями и дали полезные советы тем, кто хочет последовать их примеру.

Никита Громоздин: с радостью помогу встать на доску

Никита говорит, что с детства хотел помогать людям и видит в этом своё предназначение, поэтому пошёл учиться на техника-спасателя. Около года он успешно трудится в Службе 112 Москвы, принимая и обрабатывая экстренные вызовы. Сменный график позволяет ему вести активный образ в жизни, а спорт — неотъемлемая её часть.

«Одиннадцать лет назад я увлёкся сноубордингом. С тех пор сменил по размеру и росту уже три доски. Умею кататься и на лыжах, но сноуборд нравится мне больше. Это более экстремальный вид спорта, ведь доска менее предсказуема, что меня в ней и привлекает. Каждый год я обязательно езжу на Кавказ, на Домбай, катаюсь и в Московской области. В Чулково, например, есть оборудованные трассы», — рассказал он.

Никиту «поставили» на лыжи в 3 года. Сначала ему было страшно, но рядом с ним всегда был хороший и надёжный учитель — тётя. Именно она привила племяннику любовь к спорту.

«Когда-то я хотел получить статус инструктора по сноубордингу, так как у меня большой опыт, но позднее я отказался от этой идеи. Но если вдруг у кого-то появится желание — всегда с радостью помогу встать на доску!», — говорит Никита.

Никита Громоздин отмечает, что если вы настроены серьёзно, то, в первую очередь, необходимо приобрести свою доску, личный комплект формы и защиту.

«Начинать кататься советую с инструктором, потому что без знания техники это может быть опасно», — заключает оператор.

Александр Перов: мастерство никуда не уходит

Оператор Александр Перов с раннего возраста занимается различными физическими активностями. Александр является кандидатом в мастера спорта сразу в трёх дисциплинах: 7 лет жизни он посвятил фигурному катанию, около 6 лет — лыжному спорту, более 20 — плаванию.

«Могу с уверенностью сказать, что, несмотря на отсутствие профессиональных тренировок, мастерство никуда не уходит. Невозможно разучиться делать то, чем ты занимался всю жизнь», — со скромной улыбкой говорит специалист.

Сейчас большую часть времени у него занимают работа и учёба, но в плотном графике всегда есть место спорту: летом Александр посещает тренажёрный зал и бассейн, а зимой с радостью катается на лыжах и ходит на каток с друзьями. Александр Перов регулярно представляет Службу 112 Москвы на различных спортивных соревнованиях.

«Хотя я давно не катаюсь на коньках профессионально, тело хорошо помнит, как «держать себя» на льду. Могу даже повторить некоторые элементы фигурного катания», — говорит оператор и советует всегда помнить об осторожности при выходе на лёд.

Сергей Ларионов: искусство маленьких шагов

Сергей работает в Службе 112 с сентября прошлого года. О вакансии в учреждении он узнал от знакомых, после чего «загорелся» идеей стать оператором. До этого специалист был спасателем, поэтому спорт давно стал важной частью его жизни. Зимой Сергей Ларионов занимается сноубордингом.

«Я с детства любил доски: летом — скейтборд и для сёрфинга, а зимой, конечно же, сноуборд! Покататься с горы мне пару лет назад предложили друзья, и тогда я понял, что всё остальное, что было «до» — не то. Сноубординг — 100% мой вид спорта! Он подходит мне по темпераменту: тут есть азарт и адреналин, а ещё я люблю горы и путешествия», — делится своей историей Сергей.

На основе своего опыта молодой человек советует начинать с малого: постепенность поможет перебороть страх при освоении нового вида досуга.

«В начале самым сложным для меня было понять, как правильно ехать. На сноуборде возможно «скатываться» или скользить. Второе может привести к травмированию спортсмена, потому что, когда ты встаешь боком и двигаешься прямо, ты не контролируешь спуск. Чтобы избежать опасных ситуаций, нужно ехать зигзагом на канте доски — как бы прорезая снег. Кататься стоит исключительно в полной экипировке и в шлеме. Ведь безопасность — превыше всего», — отмечает работник Системы 112.

Сейчас юноша приобщает к катанию на «борде» свою девушку: учит её тем основам, которым когда-то научился сам. В ближайших планах у Сергея — освоить выполнение трюков.

Екатерина Чиханова: лыжи на доску — меняют

Хрупкая Екатерина в раннем детстве выбрала для себя необычный вид спорта — ачери-биатлон. Это лыжная гонка со стрельбой из лука.

«Когда была маленькой, увидела чемпионат по ачери-биатлону по телевизору и попросила родителей отдать меня на занятия. Свой путь в ачери я начала в семь лет и ходила в секцию около пяти лет. Потом мне стало сложно совмещать учёбу в школе с полноценными тренировками, и я сосредоточилась на образовании», — рассказала девушка.

Лыжи всё равно остались в её жизни, но не горные, а беговые. Позднее Екатерина увлеклась сноубордингом.

«Кататься на доске я ещё только учусь. Занимаюсь примерно полгода. Если стоя на лыжах ты можешь двигать двумя ногами, идти спокойно и ровно, то на сноуборде твои ноги зафиксированы, и контролировать движения в таком положении непросто, поэтому поначалу теряешься. Но я азартная и люблю экстремальный отдых. Да и в спорте я не новичок. А если есть интерес, то уверена — всё получится!», — вдохновенно заключает специалист.

Дмитрий Дубровин: оденься правильно и не мёрзни

У пожарного второго класса ПСО №201 Дмитрия Дубровина «дружба» с лыжами началась с прогулок по зимнему лесу. В 11 лет мальчик отправился в лыжную секцию, где настолько втянулся в этот вид спорта, что занимается им по сей день.

«Катаюсь я не только в лесу, например, на подмосковных Долгих прудах — рассказывает Дмитрий. — Всегда учитываю толщину и состояние льда, температуру воздуха за окном. Мой маршрут всегда пролегает вдоль берега».

Руководствуясь многолетним опытом, лыжник утверждает: чтобы зимняя активность приносила только удовольствие, необходимо правильно одеваться.

«Первый слой — это влагоотводящее термобельё. Его основная цель — защитить лыжника от пота. Если катание проходит в спокойном темпе, используется второй слой термобелья, чаще всего из флиса, поверх которого можно надеть ещё и одежду из мембранной ткани — так вы точно не замёрзнете. Последний слой — это костюм. Я и мои товарищи предпочитаем материал «softshell». Он защищает от ветра и позволяет телу дышать. Для занятий спортом в холодную погоду рекомендую иметь жилет. На шею надеваем бафф — шарф-трубу. Он спасает от воздействия холодного воздуха. Если мороз очень сильный, на нос и щёки можно наклеить тейп — спортивный эластичный пластырь, который предотвращает обморожение открытых участков тела», — советует работник Пожарно-спасательного центра.

Также лыжник подчеркнул, что не следует забывать о защите рук — для этого подойдут варежки или «перчатки-крабы». Ноги от холода спасут чехлы на лыжные ботинки. В отличие от известных всем бахил, в них есть прорези для креплений.

«Если еду кататься, обязательно беру с собой горячий чай и сладкое», — добавляет спортсмен.

Любовь к лыжному спорту в семье Дубровиных передаётся из поколения в поколение. Дмитрий уже «поставил» на лыжи свою девятилетнюю дочку Ольгу. Отец семейства надеется, что она втянется в этот вид спорта, как и он когда-то, и тоже начнёт стремиться к победам и высоким результатам.

Алексей Барков: лыжи всякие важны или полгода зимы

Алексей Барков — спасатель первого класса поисково-спасательной станции «Троицкая», а ещё он мастер спорта по лыжным гонкам.

Старший брат Алексея посещал школьную секцию, и он пошёл с ним. Условием было наличие собственных лыж, а их у мальчика не было.

«Начало восьмидесятых, пластиковые профессиональные лыжи ещё не появились, в ходу были только деревянные, и бабушка взяла для меня напрокат охотничьи. С ними я и отправился на первое занятие. Тренер, мягко говоря, удивился: «Ты на них собираешься кататься? Ну, попробуй…» (смеётся). Я был настолько упрям, что бежал на этих лыжах до последнего пота. Тренировка уже закончилась, ребята расходятся, а я всё бегу: «Ещё один круг!». Так и тренировался — упрямо. Вскоре начались соревнования, и тренер мне вместо охотничьих дал свои, спортивные лыжи. На них я занял своё первое в жизни первое место. Тренер мне эти лыжи подарил. А после этого я попал в спортивную школу олимпийского резерва», — вспоминает спасатель.

С посещением спортивной школы у Алексея Баркова связаны самые яркие воспоминания, в том числе, о первых значимых победах. По словам героя, со своей командой он повидал практически всю Россию.

«У всех детей зима длилась три месяца, а у нас она начиналась в сентябре и длилась полгода. Мы с осени бегали на лыжах там, где уже лежал снег. Были и в Сибири, и на Кольском полуострове. Спортивные сборы — это всегда тяжёлый труд, но он приносил плоды. Я стал кандидатом в мастера спорта уже в восьмом классе, заняв первое место в своей категории на Чемпионате Советского союза по юниорам в Сыктывкаре. Помню, тренер бросился меня поздравлять, а я чуть не замертво падал после 15-ти километровой дистанции. Он показал мне секундомер: «Мастера сделал!». По возрасту я, конечно, на мастера спорта не подходил, но кандидата мне присвоили, а мастером я стал через несколько лет», — рассказывает спасатель на воде.

Алексей Барков не связал свою жизнь с большим спортом. После армии он трудился в милиции. Проработав там шесть лет, ушёл в спасательное дело.

«Пришёл в профессию по зову сердца, как говорится. А спорт всегда со мной. В милиции я выступал на соревнованиях за МВД Юго-Западного округа. В нашей Службе мне предложили собрать и возглавить команду для выступления на спартакиаде. Первое место мы заняли уже на третий сезон», — отмечает Алексей Барков.

Вот уже 15 лет он бегает на лыжах сам и тренирует коллег. По мнению специалиста, занятия спортом крайне важны — нужно быть готовым к оказанию помощи людям.

«Лыжный спорт даёт мне здоровье, силу, выносливость, быстроту реакции. В нашей работе это крайне важно: счёт идёт на секунды, промедление или замешательство не допустимы, реагировать нужно молниеносно», — добавляет герой.

Несмотря на высокое мастерство и постоянные тренировки, спортсмен считает, что ему ещё есть куда стремиться.

«Мне постоянно кажется, что я мало знаю и мало бегаю. Бывает, думаю: «Вот сейчас я пробегу ещё километр, и этого будет достаточно». Но вот идёт уже пятый, а я не могу остановиться. Мне 53, и я чувствую, что полон энергии. Непередаваемое ощущение, когда ты приехал в лес, в руках у тебя лыжные палки, ты вдыхаешь свежий морозный воздух. А потом приходишь с лыжной трассы домой с отличным настроением, которое передаётся твоим близким», — делится эмоциями работник городской поисково-спасательной службы на водных объектах.

Сама подготовка к занятиям спортом для Алексея — целое искусство.

«Лыжный парафин, ускорительные порошки, эмульсии, роторные щётки и специальные салфетки — мало всё это иметь, уход за лыжами — отдельная наука. На профессиональных соревнованиях для этого есть отдельная команда — сервисмены. Я же всегда сам занимался обслуживанием своих «напарников». Ко мне даже конкуренты на состязаниях за помощью обращаются. Не бросаю никого в беде, конечно, мы же все спасатели. Считаю, что наши состязания, прежде всего, для общения, обмена опытом в хорошей атмосфере», — говорит Алексей Барков.

Алексей отмечает, что важно обезопасить себя от перегрева и переохлаждения, правильно подобрать одежду и лыжные ботинки — они должны быть по размеру чуть больше ноги, не прилегать плотно.

«А ещё в лыжном спорте необходимо знать, как правильно падать, чтобы, по возможности, избежать травм. Если чувствуешь, что лыжу повело в сторону — не паникуй, падай набок — так учил меня мой тренер», — добавляет герой.

Алексей Новиков: зимой в багажнике всегда…лыжи

«Спорт даёт возможность чувствовать своё тело и учит им управлять», — говорит заместитель начальника службы поискового и аварийно-спасательного обеспечения Московского авиацентра, спасатель международного класса Алексей Новиков.

Однажды на урок к шестиклассникам пришёл тренер детско-юношеской спортивной школы и пригласил всех на занятия по лыжным гонкам.

«Мы, открыв рот, слушали его рассказ. А заманчивые слова педагога о том, что лыжи, палки и ботинки выдаются для тренировок бесплатно, покорили чуть ли не половину класса», — вспоминает работник авиацентра.

С того момента лыжные гонки целиком захватили 12-летнего мальчишку. Алексею приходилось проявлять много терпения — многочасовые тренировки на морозном воздухе и длительные спортивные сборы. Вскоре все одноклассники мальчика охладели к лыжам, а он остался в секции, ведь когда Алексей становился на лыжню, от эмоций захватывало дух.

«Я с удовольствием занимался и у меня получалось, побеждал на соревнованиях. Тренер хвалил, говорил: «Главное не останавливаться, стремиться вперёд!». Вскоре получил первый взрослый разряд по лыжным гонкам. Могу сказать, что лыжи учат усердно работать, порой превозмогая усталость. Приобщают, как и любой спорт, к дисциплине и планированию, делают более настойчивым в достижении своих целей», — добавляет специалист.

Алексей Новиков не оставил занятия спортом и тогда, когда начал путь в профессии спасателя, пополнив штат одного из столичных поисково-спасательных отрядов. Помимо лыж он освоил катание на коньках.

Вот уже 24 года Алексей — постоянный участник городских спортивных состязаний и профильных конкурсов. Это Московские корпоративные игры, спартакиады пожарно-спасательного гарнизона, многоборье спасателей и другие соревнования, где работник Московского авиацентра демонстрирует свои навыки не только в лыжных гонках, но и в беге на разные дистанции, гиревом спорте, перетягивании каната и других дисциплинах, включая профессиональные.

«Зимой в багажнике моей машины всегда лежит снаряжение для лыжного спорта. Сейчас в столице создано множество трасс, в том числе и с искусственным снежным покрытием, где можно позаниматься. Особенно мне нравится тренироваться в Битцевском лесу — там действует самая длинная лыжная трасса для профессиональных спортсменов. Люблю покатать и в Царицыно, и в Марьино, и в Бутово. Не пропускаю ни одного сезона. Бывает, что выпадает мало снега, но в наше время это уже не проблема», — делится Алексей.

Работник авиацентра считает, что никогда не поздно встать на лыжи. Спасатель советует новичкам не торопиться покупать профессиональное снаряжение, а воспользоваться пунктами проката в московских парках — в них есть всё необходимое.

«Если вы планируете кататься самостоятельно, выбирайте для этого места, где отсутствуют сложные переходы, повороты и склоны. Занимайтесь с удовольствием, пусть спорт принесёт вам радость и здоровье!», — резюмирует Алексей.

7 февраля в нашей стране отмечается День зимних видов спорта. Он установлен в 2015 году по инициативе Олимпийского комитета России в честь проведения XXII Олимпийских Зимних Игр 2014 года в Сочи.