

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ



1. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной и не сковывать движения.
2. Свитер должен перекрывать брюки даже при сильном наклоне туловища вперёд.



3. Следует надеть бельё из натуральных тканей.
4. На руках должны быть варежки.



uventabikes.ru

5. Запрещается заниматься без головного убора. На голове должна быть спортивная шапочка, закрывающая уши.



**Запрещается выходить на
практические занятия по лыжному
спорту в джинсах, зимних шубах,
дубленках, меховых шапках.**



7. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру (тесная или очень свободная обувь могут привести к потёртостям либо к травме голеностопного сустава).

8. Надевать ботинки следует на два носка (х/б и шерстяной). Носки должны быть су



9. Нельзя зашнуровывать ботинки слишком туго и обвязывать шнурки вокруг ноги, из-за этого ухудшается кровообращение, и ноги скорее замерзают.



10. После занятий надо обязательно просушить ботинки. Ни в коем случае нельзя делать это на батарее или печке. В этом случае обувь может покоробиться.



11. Во время занятий не исключены случаи обморожения ушей, носа и щёк.



Если они побелели или потеряли чувствительность, надо растереть кожу вокруг обмороженного места до порозовения, а затем и сам отмороженный участок. Делать это следует сухой рукой, а не снегом, т.к. при растирании снегом можно повредить кожу и занести в организм инфекцию.





12. Нельзя снимать «лишнюю» одежду во время бега на дистанции и после его окончания (это может привести к простуде). Лучше её снять до начала бега, а после завершения надеть вновь.



13. Сразу после занятий по лыжной подготовке нельзя пить холодную воду и охлаждённые напитки (можно простудить горло).



Приобщайтесь к здоровому образу жизни!!!

