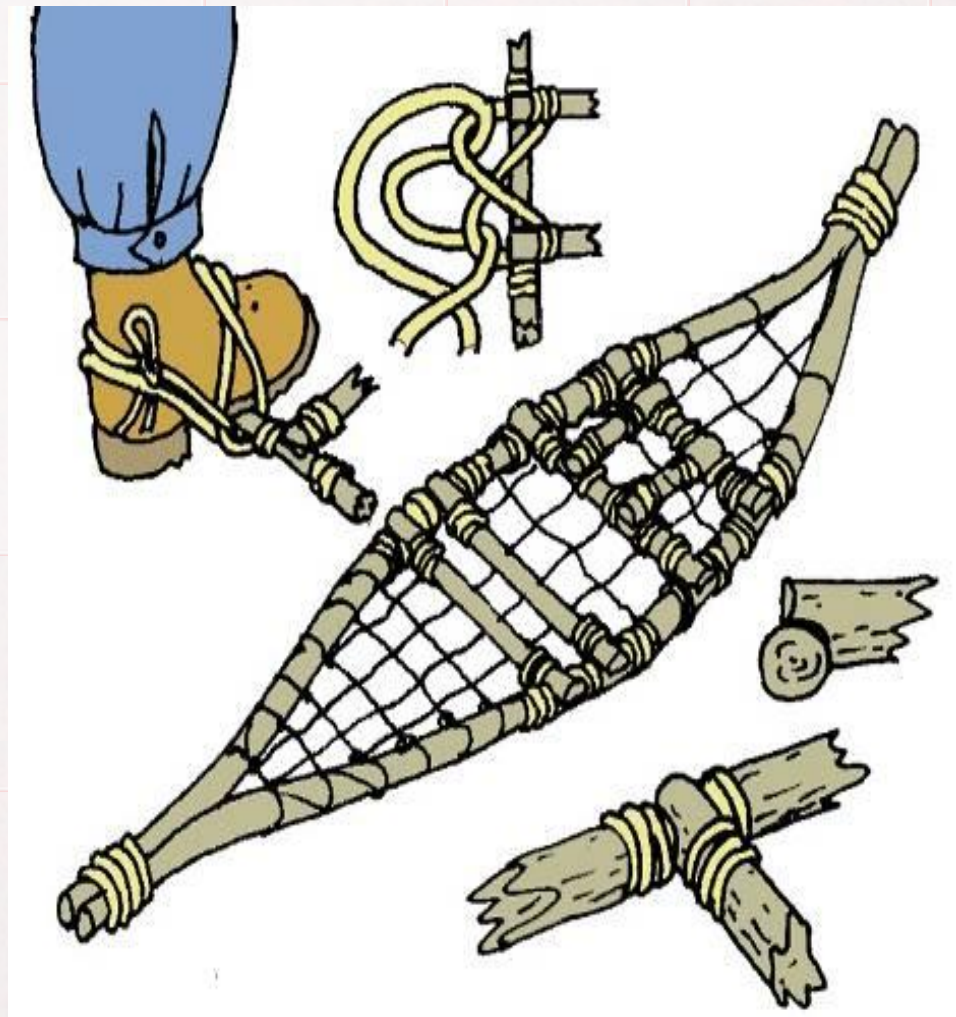


Техника безопасности на занятиях по ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ



Из истории

Лыжи появились в глубокой древности, еще в каменном веке. Первые лыжи были короткими и широкими, и охотники могли ходить на них только по глубокому снегу.



Влияние занятиями лыжной подготовкой на организм

Ходьба на лыжах очень популярна нашей стране и является доступным, увлекательным и полезным занятием, прекрасным средством укрепления здоровья, закаливания, развития выносливости.

Лыжные прогулки придают бодрость, повышают работоспособность, создают хорошее настроение.



Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии (неисправностями считаются: трещины, сколы, поломки носка или пятки лыж, деформация скользящей поверхности).

Лыжи переносить только в вертикальном положении

Перед каждым уроком на лыжах нужно обязательно провести разминку



Требования безопасности во время занятий

Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник и регулируемой длины ремень для кисти руки.

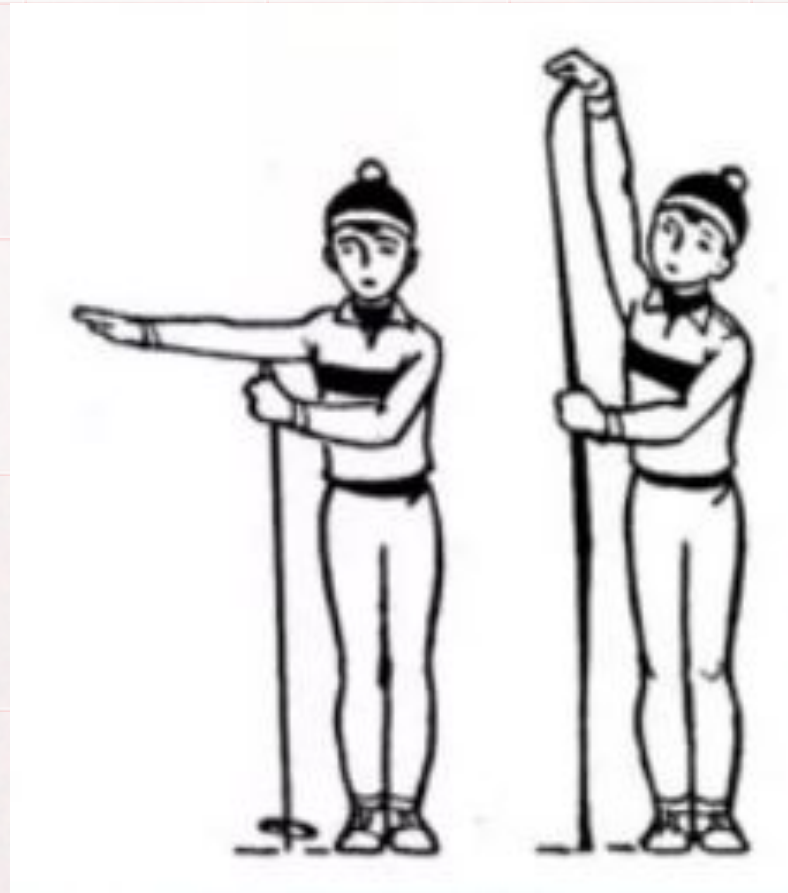


Таблица подбора лыж и палок

Таблица подбора лыж и палок

Коньковые		Рост	Классические	
Лыжи	Палки	См	Лыжи	Палки
200	175	195	210	165
200	175	190	205	165
200	170	185	205	160
195	165	180	200-205	155
190	160	175	195-200	150
185	155	170	190-195	145
180	150	165	185-190	140
175	145	160	180-185	135
170	140	155	175-180	130
165	135	150	170-175	125
160	130	145	165-170	120
155	125	140	160-165	115
150	120	135	155-160	110
145	115	130	150-155	105
140	110	125	145-150	100
135	105	120	140-145	95
130	100	115	135-140	90
120	95	110	130-135	85
120	90	105	125-130	80
110	90	100	120-125	80

Крепление 75 мм



Крепление NNN



Требования безопасности к лыжным ботинкам

Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потёртостям или травме голеностопного сустава. Обязательно одевать на две пары носков (одни хлопчатобумажные, другие шерстяные).

Не зашнуровывать ботинки слишком туго, не обвязывать шнурки вокруг голени, чтобы не ухудшалось кровообращение.



Одежда лыжника

Одежда лыжника должна быть легкой, удобной, не стеснять движения защищать от холода и ветра, хорошо впитывать влагу, быть эластичной и не слишком свободной.

Шапочка, закрывающая уши.

Ветрозащитная куртка с высоким воротом или капюшоном.

Перчатки или рукавицы.

Трико ветро- и влагонепроницаемые или комбинезон.

Носки сначала хлопчатобумажные, затем шерстяные.

Правильно выбранная одежда предохраняет организм от переохлаждения или перегревания.



Получив лыжи, проверить исправность лыжного инвентаря.

Выйдя на улицу, следует не спешить вставить на лыжи, а дать им остыть, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению. Развязывать лыжи необходимо на трассе.

В случае опоздания на занятие лыжной подготовкой надо предупредить учителя о своем приходе, чтобы он знал точное количество занимающихся.

Не уходить с занятий без разрешения учителя.

В случае неожиданного плохого самочувствия или каких-либо других непредвиденных ситуаций немедленно поставить в известность учителя



При передвижении на дистанции

Соблюдать интервал 3-4 м.

При спуске с горы не выставлять палки вперёд.

После спуска не останавливаться у подножия склона, помня, что за тобой следуют другие учащиеся.

Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.

Если возникла необходимость в быстрой остановке, необходимо присесть и приземлиться на бок (обязательно держа при этом палки сзади).

Не наступать на пятки лыж при обгоне.

Следить друг за другом, немедленно сообщить учителю о первых признаках обморожения



По окончании занятия

Организованно вернуться на лыжную базу (в помещение школы)

Почистить и убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

Внимательно осмотреть открытые участки тела на предмет отсутствия очагов обморожения

Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.



В случае аварийных ситуаций

При поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом учителю и с его разрешения двигаться к лыжной базе

При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

При получении травмы прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры

С помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»

Помните

Безопасность на уроке –

это знание и выполнение правил!