

# Техника безопасности на лыжах



- На лыжах любят кататься все: молодые и старые, юные и зрелые. Начинать следует как можно более в раннем возрасте. Физическое воспитание подрастающего поколения в нашей стране является предметом постоянной заботой государства, основные задачи которого - обеспечить воспитание, начиная с самого раннего детства, физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил.

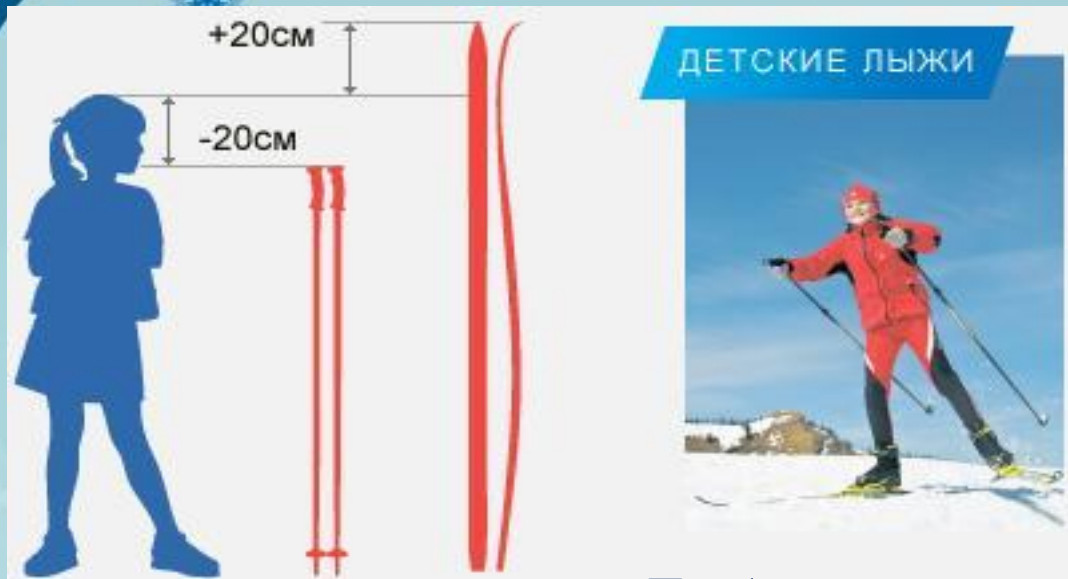


# Подготовка

- Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии.
- Неисправностями считаются: трещины, сколы, поломки носка или пятки лыж, деформация скользящей поверхности.
- Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять к лыжам ботинки.
- Следует использовать жесткие крепления (они более надежны) или резиновые.
- Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.
- Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру свободная обувь может привести к потертостям или травме сустава.












Подборка лыж



Неисправные  
ЛЫЖИ



Правильный  
комплект на урок

- 
- 
- Необходимо систематически смазывать ботинки бесцветным гуталином, это предохранит их от влаги и смягчит кожу или заменитель, из которых они изготовлены.
  - Не зашнуровывать ботинки слишком туго и не обвязывать шнурки вокруг голени - из-за этого ухудшается кровообращение и ноги быстрее мерзнут.
  - После занятий надо обязательно просушить ботинки: ходьба в сырой обуви приводит к потертостям. Ни в коем случае нельзя сушить ботинки на батарее отопления или печке: от этого они становятся жесткими и коробятся.
  - Надевать обувь лучше на два носка (хлопчатобумажный и шерстяной). Носки должны быть сухими.
  - Чтобы не застудить поясницу, следует надеть свитер такой длины, чтобы он «перекрывал» брюки даже при сильном наклоне туловища вперед
  - Следует надеть спортивную шапочку (при сильном морозе лучше две), прикрывающую уши или наушники.
- 
- 
- 





Натирание лыж гуталином

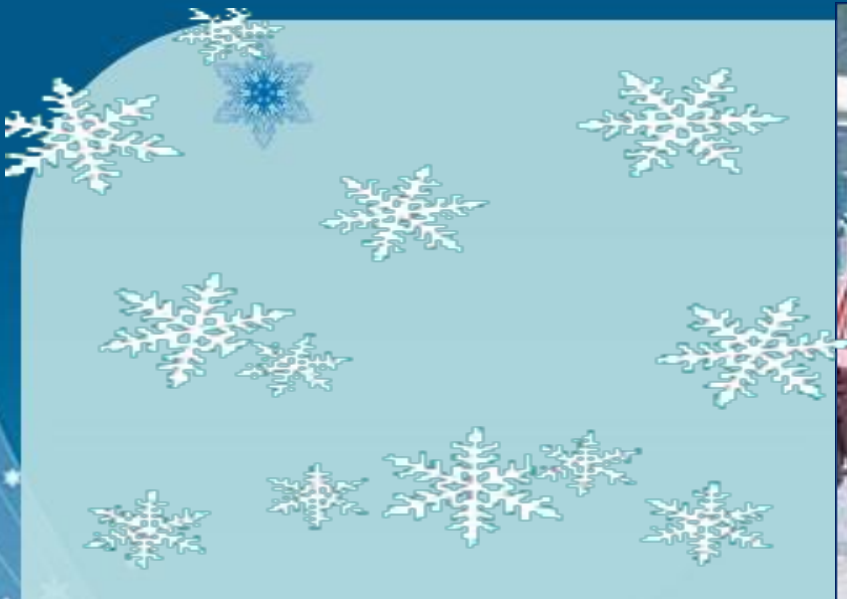


Одежда для катания на лыжах

# На улице

- Выйдя на улицу, следует не спешить вставать на лыжи, а дать им остыть, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.
- Не уходить с занятий без разрешения учителя.
- В течение всего года регулярно выполнять упражнения на выносливость. Низкий уровень выносливости является одной из причин травматизма, ведь утомленный человек менее внимателен и скоординирован.
- Владение правильной техникой выполнения упражнений - лучшая профилактика травматизма. Поэтому следует внимательно слушать объяснения учителя, стараться правильно и точно выполнять подводящие и подготовительные упражнения.







# Обязательно выполнять



## правила поведения на ЛЫЖНЕ.

- При передвижении на лыжах по дистанции соблюдать интервал 3 - 4м, при спусках - не менее 30м при спусках не выставлять вперед лыжные палки.
- Если возникла необходимость в быстрой остановке, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади).
- Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.
- Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет: это можно делать только рукой.
- Если во время занятий ученик по каким - либо причинам был вынужден сойти с дистанции, то он должен обязательно предупредить об этом учителя.



- О поломке и порче лыжного снаряжения надо также сообщить учителю.
- Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции и после его окончания.
- Перед входом в помещение счистить снег с лыж, а зайдя в помещение, связать их вместе.
- Сразу после занятий по лыжной подготовке не пить холодную воду чтобы не заболело горло.





# Итог:

- Велико оздоровительное значение занятий лыжами. Длительное передвижение на них в виде прогулок или во время учебно-тренировочных занятий на чистом морозном воздухе, выполнение мышечной работы в благоприятных гигиенических условиях значительно повышают общую работоспособность организма, его сопротивляемость различным заболеваниям. Передвижение на лыжах широко используется как средство активного отдыха. Занятия лыжами в красивой лесистой местности доставляют большое удовольствие, оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают общее состояние организма, обеспечивая высокую умственную и физическую работоспособность.



М.К.