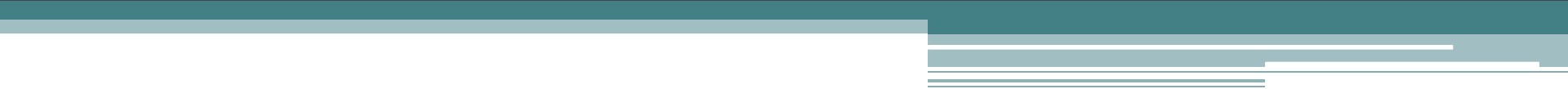


Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

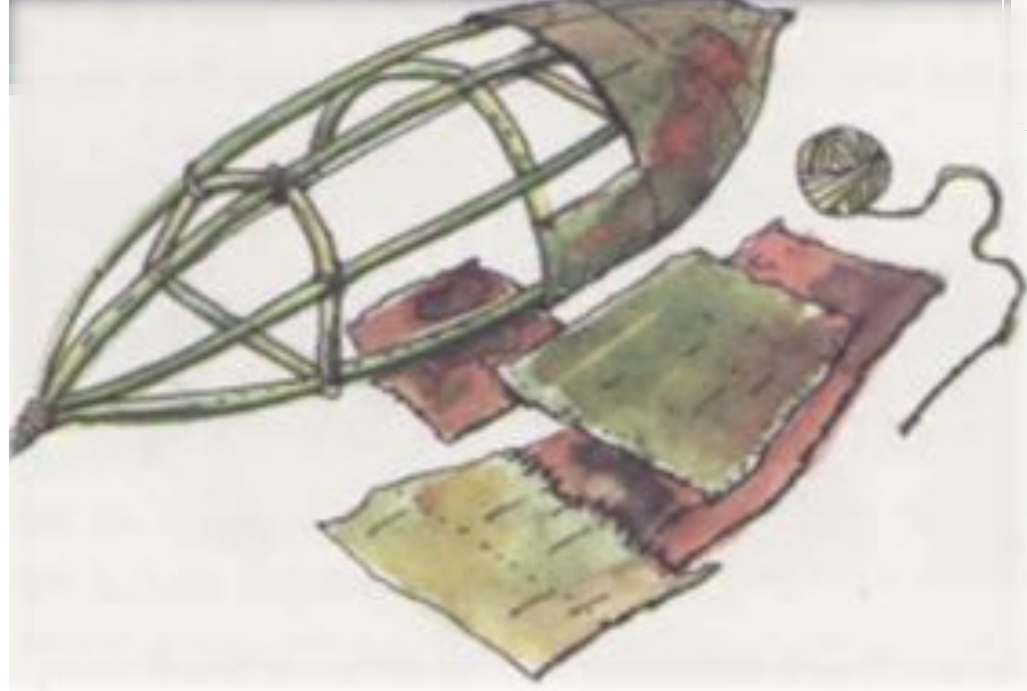
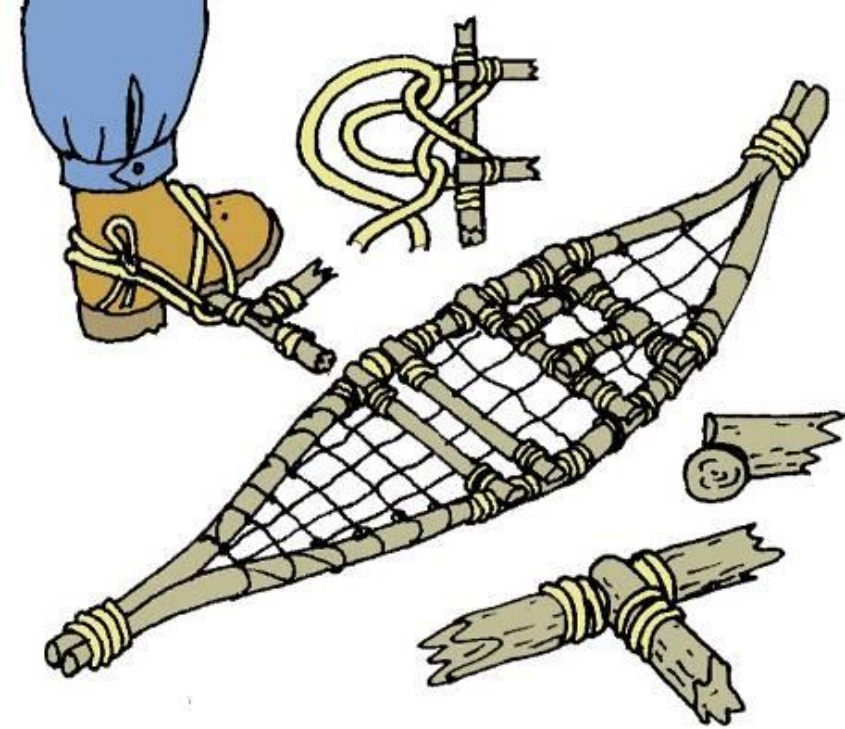


Немного истории...





Некоторые археологи считают, что первые лыжники появились в Скандинавии и на северо-западе России, другие же указывают на Алтайский регион.



Первые лыжи делали из тонких веток и шкур. Они были широкими и лёгкими, похожими на плоскую корзину. На них не катились, а осторожно переступали по снегу, они так и назывались - снегоступы.



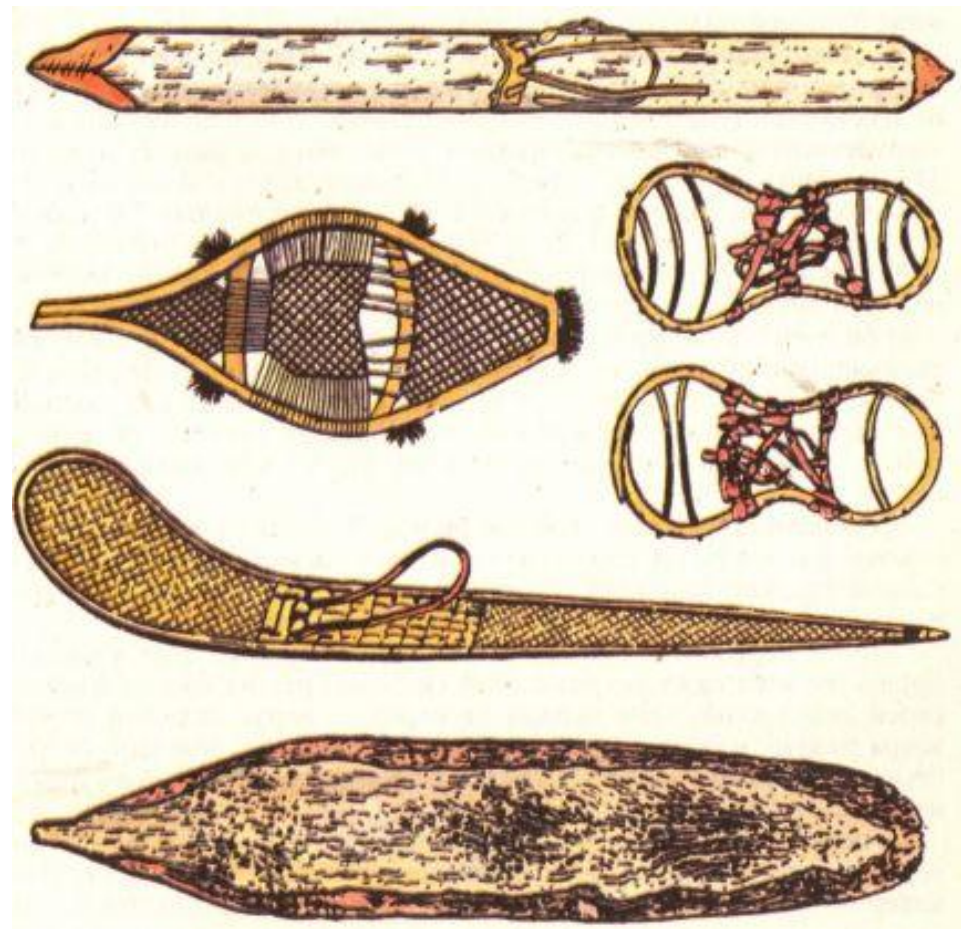


Охотники каменного века привязывали к ногам длинные куски дерева, чтобы перемещаться по снегу в поисках добычи, которая в изобилии водилась по всей Европе и Азии.



снизу лыжи были подбиты мехом и скользили только по ворсу. Это очень удобно для охотников: можно легко преодолевать подъем и подходить близко к зверю — лыжи не скрипят, отдачи при беге нет.

Лыжи
приспосабливались
под особенности
ландшафта и снега,
поэтому в разных
регионах выглядели
по-разному.





Со временем лыжи стали не только популярными, но и модными, а это породило немало курьезов.



Шикарно одетые барыни атаковали мастеровых, работавших по дереву, умоляя их выточить маленькие лыжцы для своих... собачек!





пылкие кавалеры дарили дамам сердца лыжи, рассчитанные для езды вдвоем

Правила, которые необходимо соблюдать. **ВНИМАНИЕ! ЭТО ВАЖНО!**

К занятиям по лыжной подготовке допускаются учащиеся , прошедши медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности и расписавшиеся соответствующем журнале.



Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии.

Неисправностями считаются: трещины, сколы, поломки носка или пятки лыж, деформация скользящей поверхности.



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



Лыжи должны быть связаны и подписаны.



Крепления должны быть отрегулированы так , чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять к лыжам ботинки



Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потёртостям или травме голеностопного сустава.



Надевать обувь лучше на два носка (хлопчатобумажный и шерстяной) или специальные термоноски. Носки должны быть сухими.



Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной, не сковывающей движений.



При занятиях следует обязательно надеть теплое белье (термобельё), а на руки – варежки или тёплые лыжные перчатки.



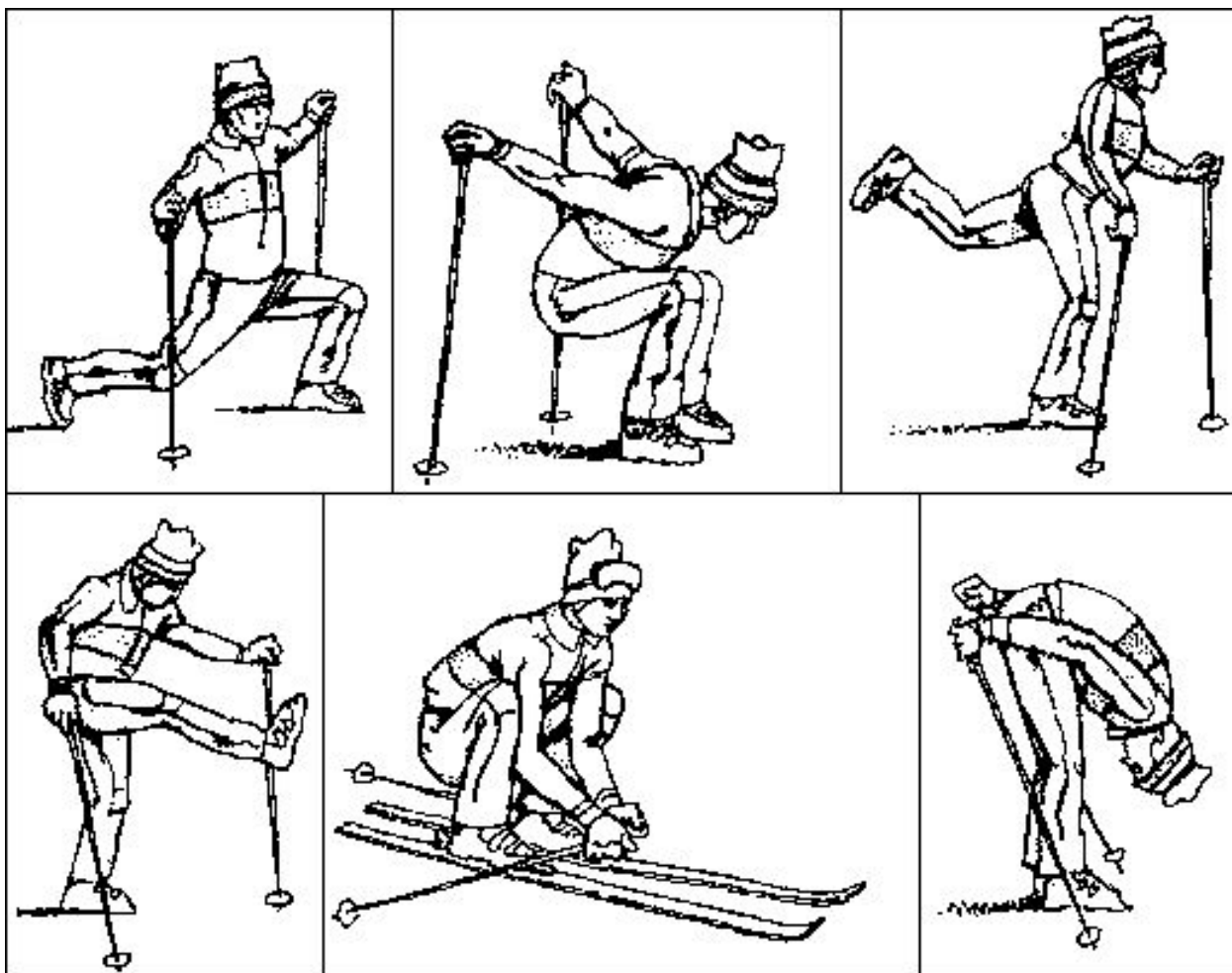
Запрещается заниматься без головного убора. Следует надеть спортивную шапочку, прикрывающую уши.



Переносить лыжи нужно в вертикальном положении



Перед каждым уроком на лыжах нужно обязательно провести разминку.



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.



Обязательно выполнять правила поведения на лыжне. При передвижении на лыжах по 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 лыжники. Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.



Если возникла необходимость в быстрой остановке, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади).



Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет: это можно делать только рукой.



При обгоне не толкаться, не задевать соперника палками.



Что делать, если...?

При побелении или потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сделать растирание. Сначала растереть (до порозовения) кожу по соседству, а затем на самом отмороженном участке. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.



После катания необходимо счистить снег с лыж и связать их вместе, для этого используются специальные завязки.



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



Сразу после занятий по лыжной подготовке не пить холодную воду, чтобы не заболело горло.



После занятий надо **обязательно** просушить ботинки: ходьба в сырой обуви приводит к потертостям. **Ни в коем случае нельзя сушить ботинки на батарее отопления** : от этого они становятся жесткими и коробятся.