

# Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

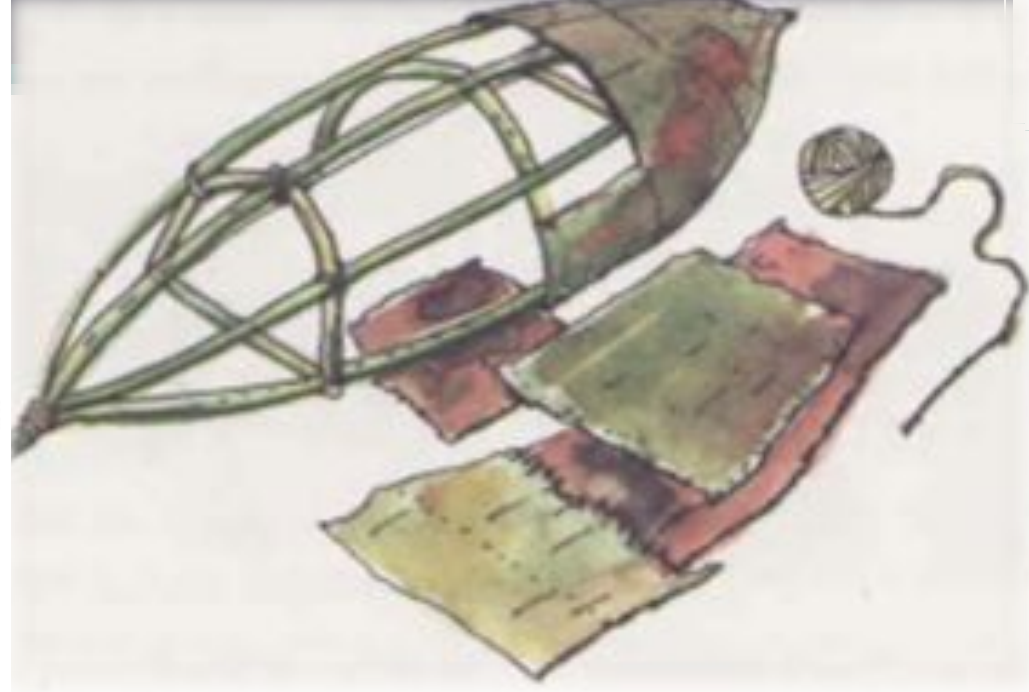
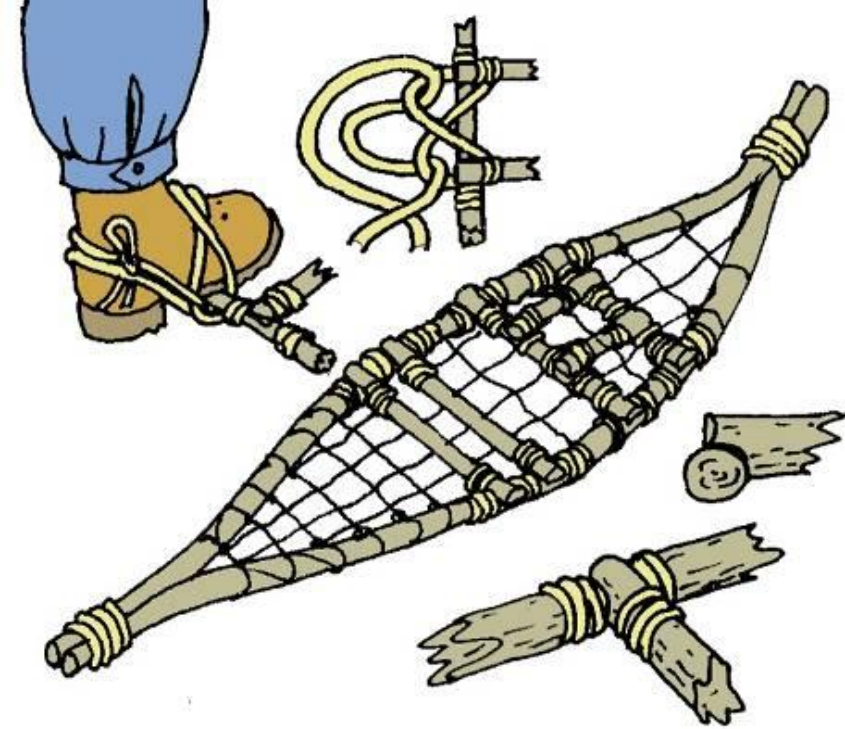


# Немного истории...





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.



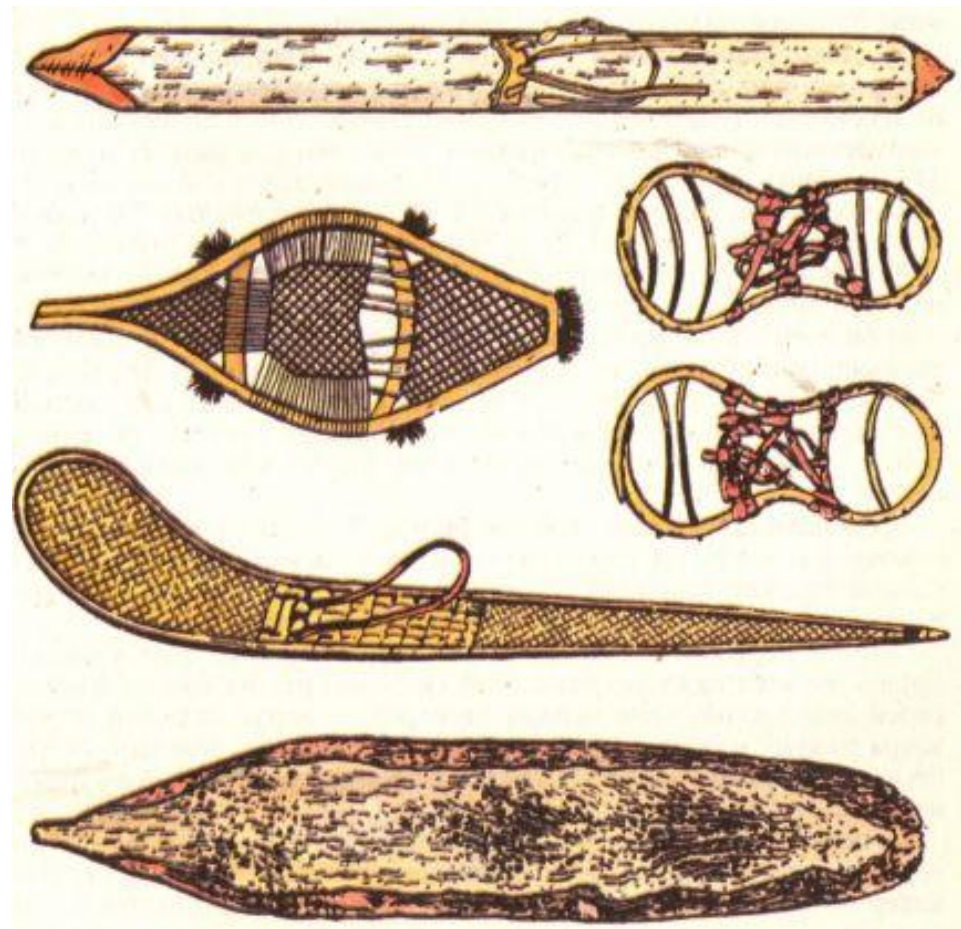


Охотники каменного века привязывали к ногам длинные куски дерева, чтобы перемещаться по снегу в поисках добычи, которая в изобилии водилась по всей Европе и Азии.



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.



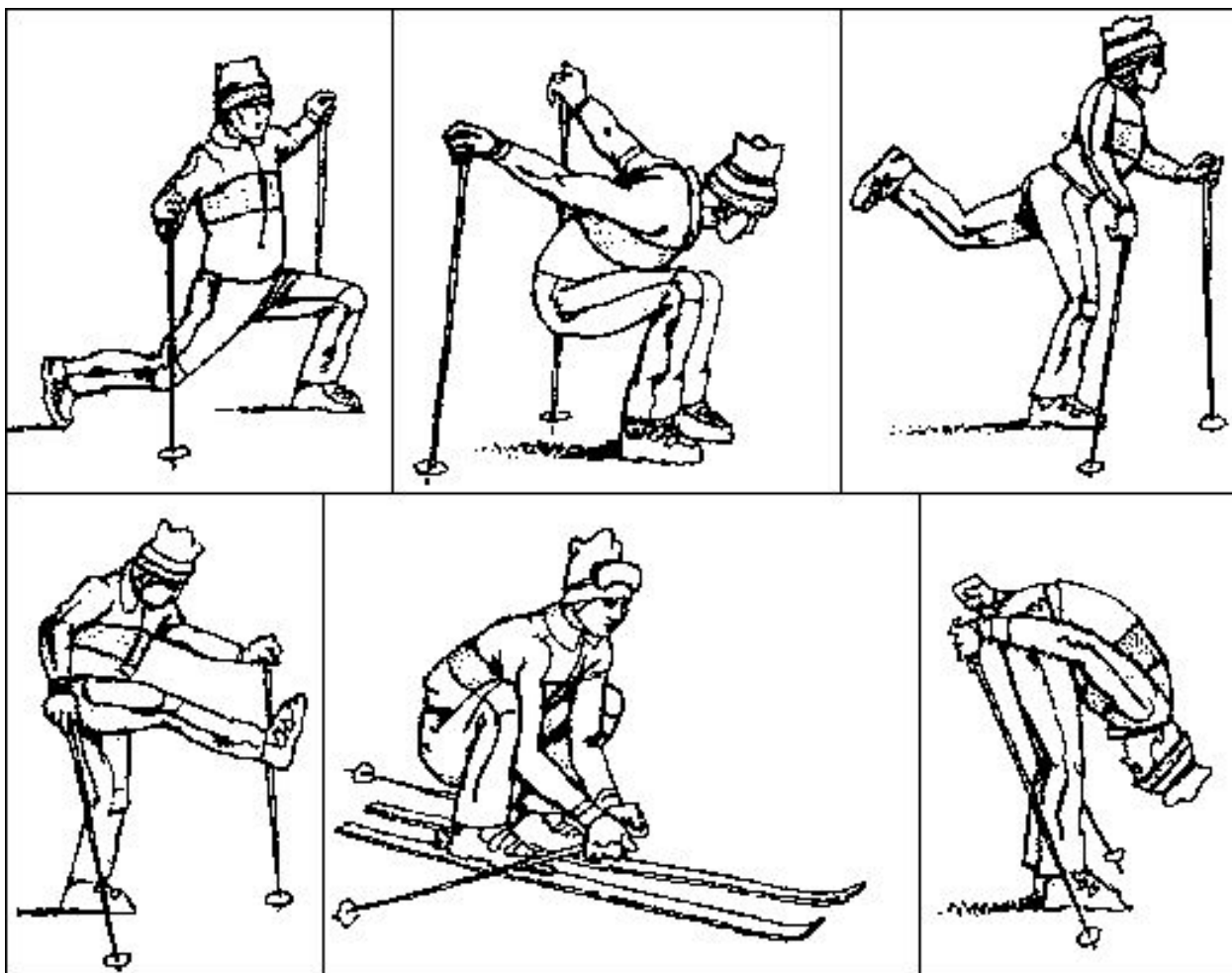
**Запрещается** заниматься без головного убора. Следует надеть спортивную шапочку, прикрывающую уши.



# 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.