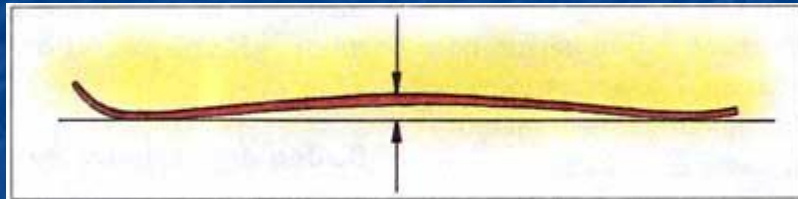


Как выбрать лыжи?

# Выбор деревянных лыж и палок

- Лыжи выбирают по своему росту и весу. Самый простой способ выбора лыж по росту таков: поставь лыжи вертикально рядом с собой и подними вверх выпрямленную руку. Подходящие для тебя лыжи должны своими носками достигать до основания пальцев вытянутой руки (рис. 3). Более точно подобрать лыжи и палки по-своему весу и росту поможет следующая таблица.



# Таблица

Вес (кг)	20-25	25-30	30-35	35-45	45-55	55-65	65-75
Рост (см)	100 -11 0	110 -12 5	125 -14 0	140 -15 0	150 -16 0	160 -17 0	170 -18 0
Длина лыж (см)	105 -11 5	115 -13 5	135 -16 5	165 -18 0	180 -19 5	195 -20 0	200 -21 0
Длина палок (см)	80 - 90	90 - 100	100 -11 0	110 -12 0	120 -13 0	130 -14 0	140 -15 0



# Выбор пластиковых лыж



- Наиболее простой и доступный способ выбора лыж по весу такой. Лыжник кладет лыжи на ровную площадку (пол) скользящими поверхностями вниз на расстоянии 30 см одну от другой. Встает на них так, чтобы равномерно загрузить обе лыжи. Товарищ, помогающий выбрать лыжи, должен просунуть полоску плотной бумаги в зазор между лыжей и полом под грузовой платформой. Если полоска проходит легко и свободно передвигается вперед-назад на расстояние примерно 40-50 см, значит, жесткость лыж достаточна. Если зазора нет и обе лыжи плотно лежат на опоре, - лыжи мягки для тебя.

- Ведущие лыжники страны пользуются лыжами "Атомик" и "Фишер", последние модели которых изготовлены с применением КЭП-технологии (КЭП в переводе с английского - крышка, шапка). Отличие новинки состоит в том, что верхняя и боковая поверхности лыжи не приклеиваются друг к другу, а составляют как бы монолит, накрываются одной пластиковой крышкой.
- Лыжи "Атомик" в частности, имеют индивидуальный восьмизначный номер. Например, № 75104059. Первая цифра номера означает год выпуска (в данном случае - 1997), вторая - номер базовой поверхности; а остальные шесть - личный номер пары. Знайте, что вторая цифра может быть любой от 0 до 9, но вас должны интересовать только четыре цифры: 4 - лыжи на очень холодную погоду; 5 - универсальные на холод; 6 - универсальные на теплую погоду и 7 - на очень теплую и сырую погоду. Если цифры другие, то эти лыжи предназначены для любительских соревнований и их скользящая поверхность имеет универсальный всепогодный пластик.



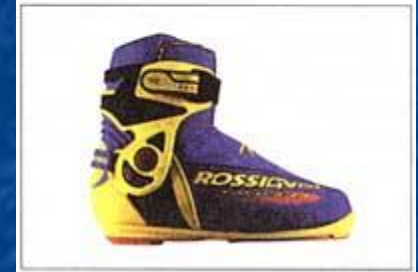


# Выбор палок



- при выборе палок, необходимых для передвижения коньковыми способами, имейте в виду, что они, как правило на 15-20 см длиннее, чем для классических ходов. Учитывая, что сразу привыкнуть к ним сложно, то лучше удлинять их постепенно по мере овладения техникой. Так в первый сезон они должны быть на 5-7,5 см длиннее обычных классических, а во второй и третий можно добавлять еще по 5 см. Хранить и те, и другие надо в вертикальном положении, подвесив за петли

- На лыжах ходят в специальных лыжных ботинках или полуботинках. Начинающим лыжникам лучше купить ботинки, а тем, кто участвует в соревнованиях - полуботинки.
- На пластиковые лыжи, как правило, ставятся полуботинки с различными вариантами носковых креплений (рис. 7). Обувь такого типа и крепления к ним достаточно легкие. Верх таких ботинок изготовлен из плотного нейлона, а подошву вместе с каблуком отливают из упругой, но гибкой пластмассы. Передняя часть подошвы может быть выдвинута вперед на 35 мм или чуть меньше. Может и не выдвигаться совсем. Каждой конструкции обуви соответствуют и крепления. Из наиболее модных на сегодня и, безусловно удобных, можно назвать "Саломон", "Ро-тофелло", "ВИСТИ", "СДС".
- Обувь для классических и коньковых ходов различна. Напоминаем вам, что покупать ее без примерки нельзя! Примерять следует на шерстяной носок. В тесной обуви вы можете натереть и намять ноги, и, кроме того, они будут мерзнуть. В слишком свободной обуви трудно управлять лыжами.





# Одежда лыжника



- Одежда лыжника должна быть теплой, хорошо защищать от ветра, плотно облегать тело, но не стеснять движения. Современная форма лыжников состоит из комбинезона или костюма, сшитых из искусственного материала с добавкой шерсти, шапочки, которая должна надежно прикрывать лобные пазухи и уши, шерстяного трикотажного белья, тонких шерстяных носков, мягких кожаных перчаток или рукавиц (рис. 8). При низкой температуре, большой влажности воздуха или сильном ветре лыжники надевают под комбинезон тонкий шерстяной свитер. В одежду лыжника также входят куртка (анорак) с капюшоном, костюм тренировочный утепленный, костюм ветрозащитный. Их шьют из плотного материала (нейлон, болон др)



# Подготовка пластиковых лыж

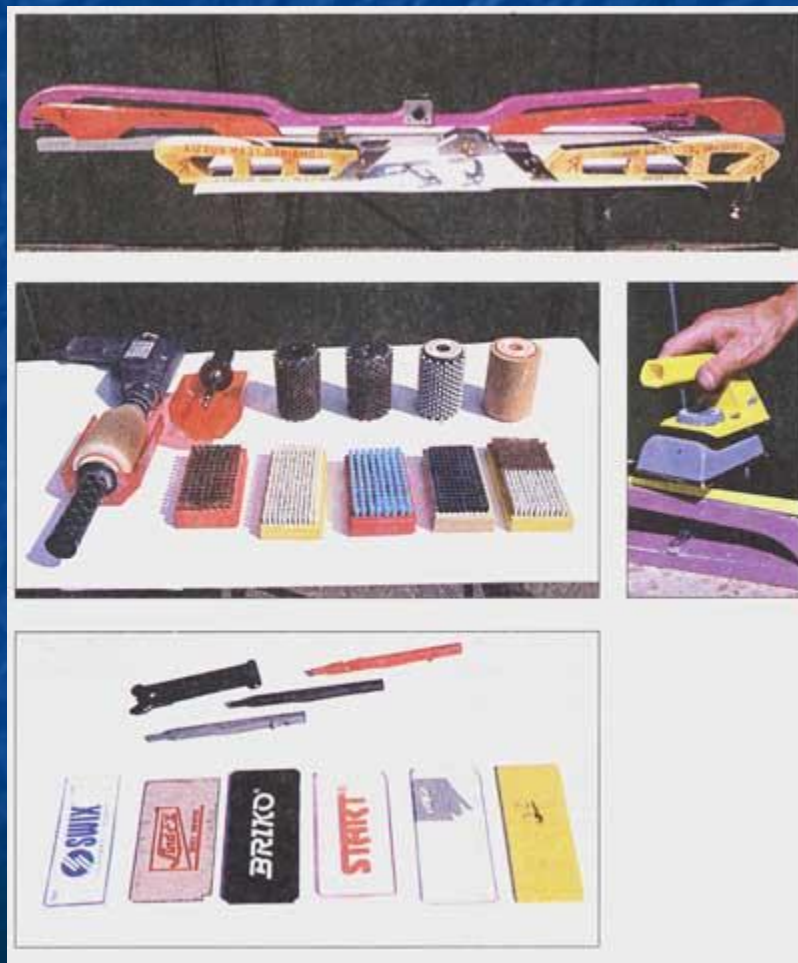
- Скользящую поверхность новых пластиковых лыж перед выходом на снег следует отциклевать ровной металлической циклей и обработать мелкой наждачной бумагой (нулевой) до гладкости. Затем протереть сухой тряпкой или тряпкой, слегка смоченной скипидаром. Средняя часть лыжи, под грузовой площадкой, на 40-50 см по обе стороны от креплений покрывается грунтовым парафином (в продаже имеется отечественный парафин ВИСТИ). Расплавленный парафин накладывается на указанный участок скользящей поверхности лыжи и разравнивается утюжком, нагретым до температуры не выше 200°C. Затем лыжам дают остыть в течение 1,5-2 часов. Лишний парафин после охлаждения тщательно снимается пластмассовой циклей так, чтобы он остался только в порах пластиковой поверхности. Протирают лыжи синтетической тканью

# Подготовка деревянных лыж

- Перед выходом на снег скользящую поверхность лыж отциклевают металлической циклей или обрабатывают наждачной бумагой. Затем скользящую поверхность лыж необходимо просмолить. Древесина непросмоленных лыж легко впитывает влагу и быстро разрушается, становится рыхлой, шероховатой и волокнистой. На хорошо просмоленную лыжу лучше ложится мазь и дольше на ней держится. Специальную смолу для просмолки лыж можно купить в спортивном магазине, а можно составить нужную мазь и самому, смешав сосновую смолу - 75%, парафин - 20%, вар - 5%. Или смолы - 90%, парафина - 10%. Вместо смолы можно взять желтую жидкую мазь ВИСТИ,

# Лыжные аксессуары

- **Пробки:** натуральная - для разравнивания обычной мази, синтетическая - для фтористых смазок и парафинов.
- **Накатки** металлические с 3-4-мя разновидностями "структур".
- **Утюг** с указанием температурной градуировки до 180-200°C.
- **Цикли и скребки:** металлические (тонкие и толстые) для шлифовки нижней поверхности лыжи; пластиковые, для циклевки лишних слоев парафина, снятия старой мази, очистки желобка.
- **Щетки:** латунная - необходимая при грунтовке лыж; нейлоновая жесткая - для завершения очистки от скользящей мази; нейлоновая мягкая - для финальной работы с порошковой смазкой.





# Рекомендации Сан ПиН по проведению занятий физической культуры на открытом воздухе в зимний период в зависимости от температуры и силы ветра

Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе

Климатическая Зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе		
		без ветра	при скорости ветра до 5 м/сек	при скорости ветра до 6-10 м/сек
Средняя полоса Российской Федерации	До 12 лет (1-5 класс)	-9 С	-6 С	-3 С
	12-13 лет (6-7 класс)	-12 С	-8 С	-5 С
	14-15 лет (8-9 класс)	-15 С	-12 С	-8 С
	16-17 лет (10-11 класс)	-16 С	-15 С	-10 С

при скорости ветра более 10 м/сек занятия не проводятся