

ЛЫЖИ: ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ



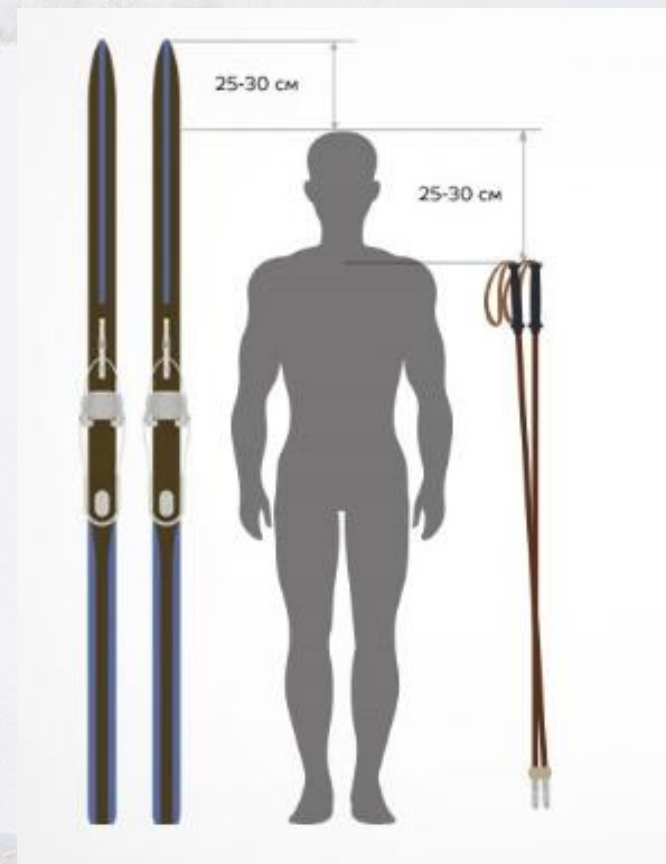
ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Лыжные палки должны быть снабжены защитным наконечником, кольцом и иметь удобную рукоять с кожаным регулируемым ремешком на запястье.

2. Длина беговой лыжной базы должна соответствовать формуле: рост спортсмена плюс 20 см.

3. Установка и эксплуатация крепления должна быть построена под катающегося, чтобы лыжник смог надеть и снять снегоступы

самостоятельно.





4. Кататься по горизонтальной траектории следует на расстоянии друг от друга не менее 3 метров, во время спуска — 30 метров.

5. Без специальной подготовки и снаряжения запрещается прыгать с трамплина.

6. При первых признаках обморожения необходимо сухой рукой растереть замерзшую область до появления теплоты. Рекомендуется прекратить дальнейшее движение, сойти с дистанции, как можно скорее попасть в теплое помещение



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ



1. После того как обмороженный оказался в теплом помещении, с него необходимо снять верхнюю одежду, обувь, напоить горячим чаем.

2. Если пострадали кисти рук, пальцы, их можно расположить в подмышечных впадинах самого пострадавшего.

3. Вызов скорой помощи необходим, если пострадавший находится в бессознательном состоянии. При таком повреждении больного не рекомендуется трогать, чтобы не повлечь остановку сердца. Необходимо накрыть его одеялами и ждать помощи.



ТРЕБОВАНИЯ К ОДЕЖДЕ



1. Верхняя одежда должна быть теплой, легкой, не продуваемой и комфортной.
2. На голове обязательно должна быть шапка, на руках - перчатки, варежки. Толщина головного убора зависит от температурных особенностей во время урока.
3. Обувь рекомендуется подбирать на один сантиметр больше ноги лыжника. Она не должна сковывать движения стоп и вызывать онемение пальцев.



4. Под верхнюю одежду рекомендуется надевать натуральное белье из хлопка, гетры, брюки, носки.
5. При усиленном ветре на лицо спортсмена надевается защитная маска, на обувь — чехлы-бахилы, способствующие сохранению тепла.
6. Обувь должна быть сухой. В мокрых ботинках можно обморозить пальцы ног.
7. При снежной погоде, для улучшения видимости и защиты глаз, рекомендуется надевать специальные очки.

ТРЕБОВАНИЯ К ПОВЕДЕНИЮ



1. Запрещен обгон во время быстрой езды по узким тропам, при спуске с горы.

2. Нельзя делать незапланированные остановки на лыжне.

3. При падении ребенка, особенно при спуске, следует незамедлительно уйти, отползти с траектории движения. Палки при этом должны быть отброшены вбок, чтобы очередной лыжник не



4. Если новичок чувствует неизбежное падение, то сделать это необходимо согнув немного колени, заваливаясь на один бок.

5. При ходьбе на лыжах не раскидывайте сильно палки в стороны, это может препятствовать движению других

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

