

# Техника безопасности при катании на лыжах



Ковыляевой Марии  
10 класс

# Содержание

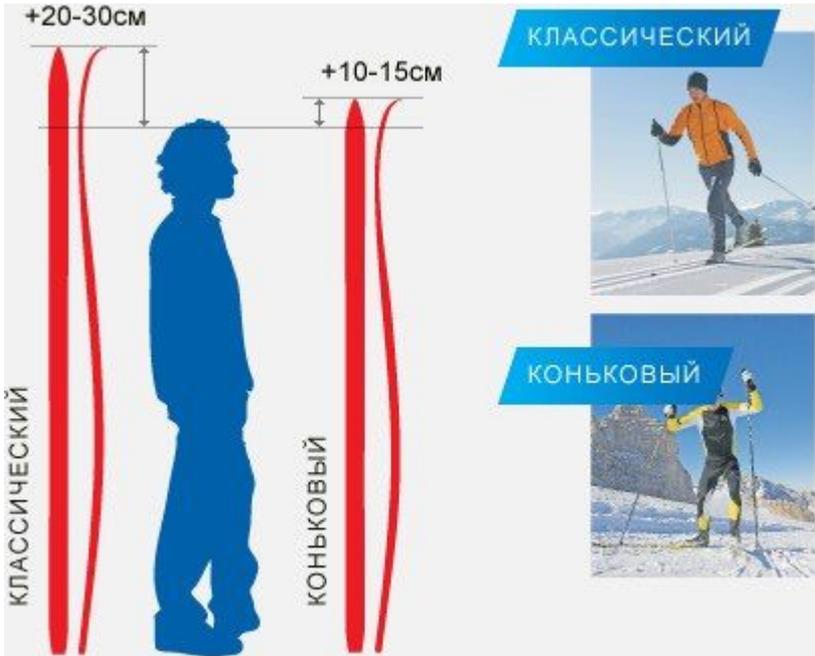
- \* Введение
- \* Подготовка
- \* Правила использования
- \* Правила поведения на уроке
- \* Правила поведения на лыжне
- \* Положительное влияние лыж на организм

# Введение

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

1. Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии.
2. Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам.
3. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.
4. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме.
5. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной.



# Правила использования

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.



# Правила поведения на уроке

- \* На улице Выйдя на улицу, следует не спешить вставлять 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.



# 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 останавливания 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.

# Положительное влияние лыж на здоровье

Лыжный спорт является прекрасным средством для закаливания организма. Если вы будете регулярно ходить на лыжах в течение одного сезона, то любые вирусы и превратности погоды станут для вас безразличны. Постепенное укрепление иммунной и сердечно-сосудистой систем организма также позволит вам избежать многих проблем в пожилом возрасте.

Обычно хороших результатов в спорте можно достичь исключительно с помощью высокой интенсивности упражнений. Такой подход позволяет гармонично развивать дыхательную систему организма. Поэтому ходьба на лыжах показана тем, кто хочет очистить свои лёгкие: бывшим курильщикам и людям, работающим на вредном производстве.

Говоря о пользе лыж нельзя обойти стороной вопрос борьбы с лишним весом. Практика показывает, что с помощью правильно подобранной аэробной нагрузки можно достичь весьма впечатляющих результатов в этой области.

# \* Спасибо за ВНИМАНИЕ

