

Экипировка лыжника

Учитель физической культуры: Жиурайте Яна Витовна

Лыжные ботинки

Должны учитывать следующие требования:

- *использование в сложных погодных условиях
- *активное воздействие на ботинки механических нагрузок
- *анатомические особенности строения человеческой кости
- *требования гигиены и комфорта
- *защита от холода

Выпускаются ботинки разных назначений и модификаций:

- спортивного направления
- для спортивного туризма
- для оздоровительных прогулок
- для детей

Лыжные крепления

Лыжи могут крепиться к ботинкам с помощью различных приспособлений разной степени сложности, которые называются креплениями, и бывают:

- *простые
- *мягкие
- *полужесткие
- *жесткие
- *горные

Есть крепления «автоматы», «полуавтоматы» и «механика».

Работа креплений-основа безопасности

- Крепления должны обеспечивать надежную связь ботинка с лыжей в пределах допустимых нагрузок на ногу и опускать его при превышении установленного порога.

Одежда

Должна состоять из трех слоев:

1-й слой, прилегающий к телу, должен быстро отводить влагу не намокая. При этом белье должно «дышать» и не вызывать аллергии при соприкосновении с кожей.

2-ой слой должен выводить влагу наружу, а внешнюю (дождь, снег) – не пропускать внутрь.

3-ий слой (внешний)-защищать от ветра и холода.

Одежду лыжников можно разделить на три вида:

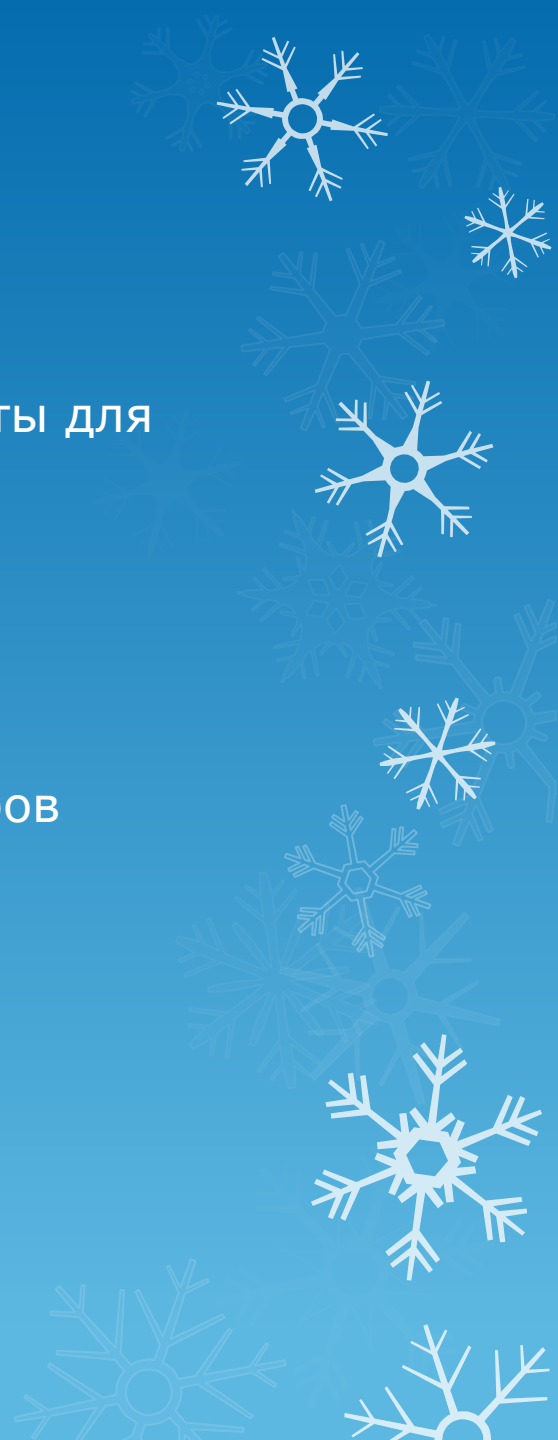
*для гонщиков-облегающая, уменьшающая сопротивление воздуху (комбинезон, отсутствие карманов)

*для спортсменов-любителей-более свободный покрой (куртка + брюки, наличие карманов для мелочей)

*для прогулок и оздоровительного катания-совсем свободный покрой, более теплая

Аксессуары

- *набор лыжных мазей и парафинов, предметы для смазки и снятия мази, лыжный утюжок.
- *зажимы для скрепления лыж.
- *чехол для транспортировки лыж.
- *перчатки защитные
- *очки (защитные с набором сменных фильтров различного цвета)
- *шлем
- *рация



Спасибо за внимание!

