Требования безопасности во время занятий по лыжной подготовке



Соблюдать

температурные нормы

Участники спортивных мероприятий	Температура воздуха в зависимости от состояния ветра, °С			
	Безветренно	Ветер умеренный, до 5 м/с	Ветер сильный, 5–19 м/с **	Ветер силь- ный, штормо- вой, пурга
Учащиеся 12–13 лет	-1	-8	- 5	Занятия не проводятся
Учащиеся 14–15 лет	-15	-12	-8	
Учащиеся – 16 лет	-16	-15	-10	
Лица, сдающие конт- рольные нормативы	-20	-18	-1215	
Спортсмены не ниже III разряда (лыжи) и участники соревнований, проводимых на стадио- нах (хоккей, коньки)	-25	-20	-1718	

Учащиеся должны иметь соответствующую спортивную

форму: теплый свитер, куртку, шапочку, варежки или

перчатки, комбинезон или теплые брюки, теплые



The state of the s

росту и весу ,лыжные ботинки должны быть просторными ,чтобы не замерзли ноги, но и очень большими или маленькими, чтобы не



При поломке лыжного снаряжения и

невозможности починить его в пути

сообщить об этом учителю





Необходимо соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции (3-4 м)



должен уступить сопернику лыжню, ударять соперника палкой, ставить подножки, во время обгона строго запрещается!

при спуске с горы должна соолюдаться

очерёдность, не спускаться навстречу

поднимающимися и наоборот



при спусках НЕ выставлять лыжные палки вперед

