

Требования безопасности во время занятий по лыжной подготовке



Соблюдать температурные нормы

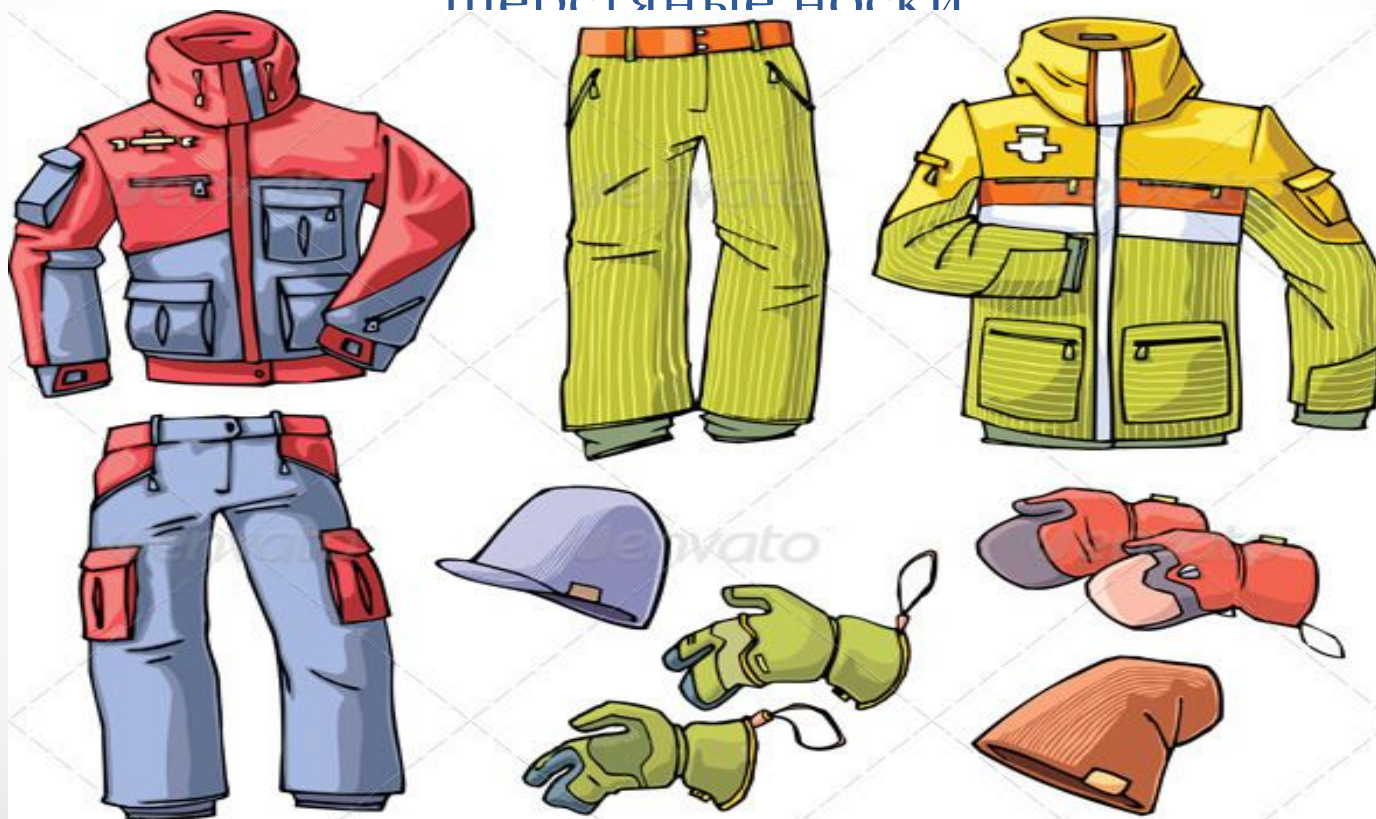
Участники спортивных мероприятий	Температура воздуха в зависимости от состояния ветра, °С			
	Безветренно	Ветер умеренный, до 5 м/с	Ветер сильный, 5–19 м/с **	Ветер сильный, штормовой, пурга
Учащиеся 12–13 лет	–1	–8	–5	Занятия не проводятся
Учащиеся 14–15 лет	–15	–12	–8	
Учащиеся – 16 лет	–16	–15	–10	
Лица, сдающие контрольные нормативы	–20	–18	–12...15	
Спортсмены не ниже III разряда (лыжи) и участники соревнований, проводимых на стадионах (хоккей, коньки)	–25	–20	–17...18	

Учащиеся должны иметь соответствующую спортивную

форму: теплый свитер, куртку, шапочку, варежки или

перчатки, комбинезон или теплые брюки, теплые

шерстяные носки



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



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 соблюдаться
очередность, не спускаться навстречу
поднимающимся и наоборот



при спусках НЕ выставлять лыжные палки вперед

