

Правила поведения на уроках лыжной подготовки.

Выполнил учитель физической
культуры МБОУ «Школа №114»
Воронин Игорь Александрович

г. Нижний Новгород

. К занятиям по лыжной подготовке допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.



Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, спортивную шапочку, шерстяные носки, перчатки или варежки.



Подобрать лыжный инвентаря, проверить исправность инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.



Во избежание потертостей не ходить
на лыжах в тесной или слишком
свободной обуви.



Во время занятий соблюдать интервал
при движении на лыжах по дистанции
3...4 м., при спусках с горы - не менее 30
м.



При спуске с горы не выставлять вперед
лыжные палки. После спуска с горы не
останавливаться у подножия горы.



Опасные факторы:
обморожения при проведении занятий при ветре более 1, 5.. .2,0 м/с и при температуре воздуха ниже $- 20^{\circ}\text{C}$;
травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.



Обморожение - первая помощь



При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом учителю



По окончании занятия убрать в отведенное место
для хранения спортивный инвентарь.
Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

