

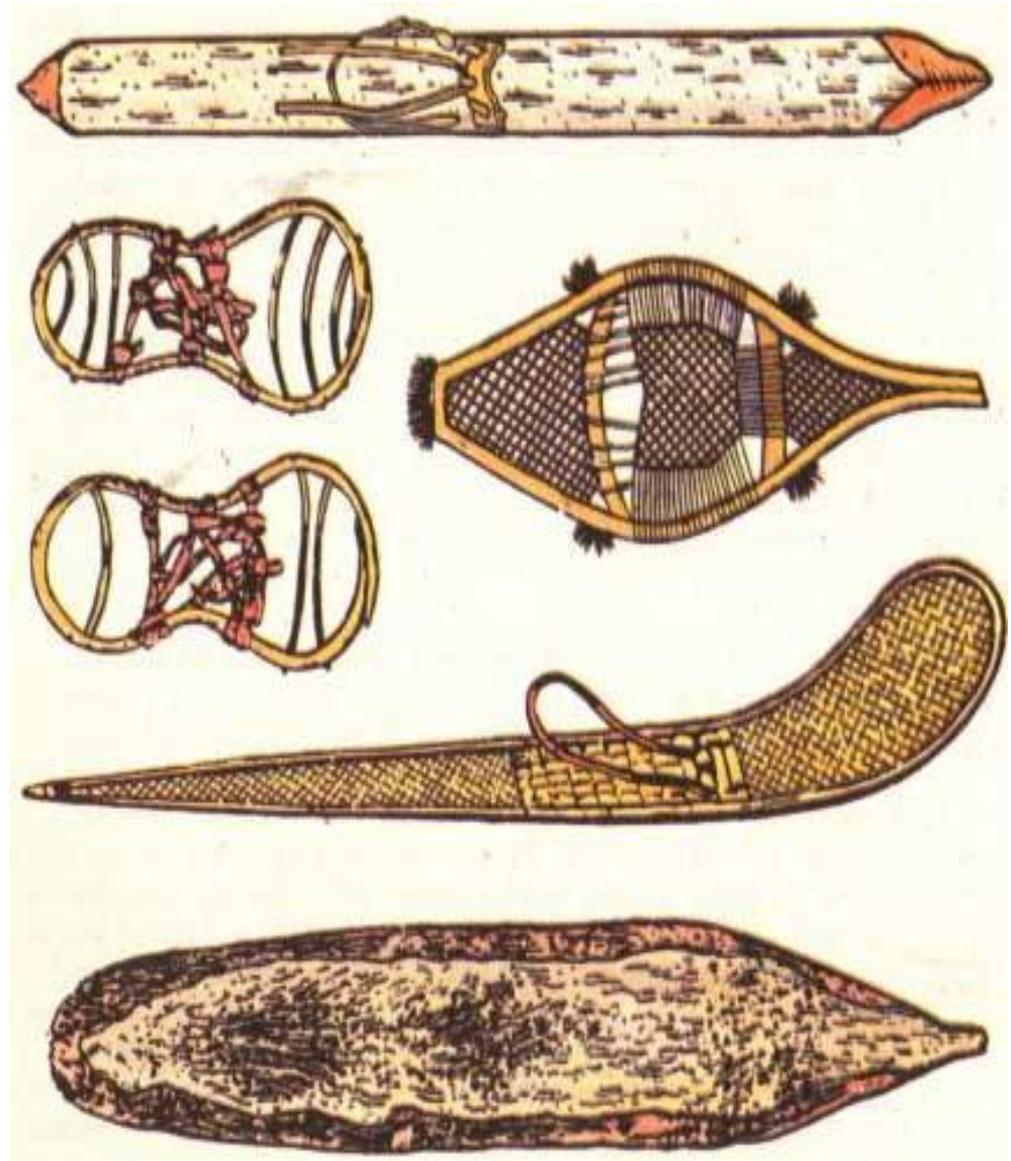
A winter landscape with snow-covered evergreen trees and a ski track under a clear blue sky. The trees are heavily laden with snow, and the ground is covered in a thick layer of snow with visible ski tracks. The sky is a clear, bright blue.

Техника безопасности на уроках по лыжам

**Презентацию составил учитель МКОУ «Хохольский лицей»
Дрожжина Е. П.**

Немного из истории

История возникновения лыж началась со снегоступов. Снегоступы — приспособления, придуманные жителями приполярных районов, чтобы передвигаться по снегу во время охоты. Они представляли собой привязываемые к ногам плоскости, которые снижали давление на снег. Их изготавливали, натягивая шкуры животных на деревянный каркас или переплетая гибкие прутья. Одним из вариантов такого снегоступа были деревянные дощечки. Они, в частности, давали охотнику возможность не только шагать по глубокому снегу, но и скользить. Постепенно эти дощечки стали приобретать продолговатую форму. Постепенно применение и конструкция лыж совершенствовались, были предложены несколько способов лыжного хода с использованием палок. Сегодня из простого способа ходьбы по снегу лыжи стали всемирно признанным видом спорта



Кто допускается к занятиям

К занятиям по лыжам допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.



Температурный режим

Класс	Температура (при <u>такой</u> температуре занятия отменяются)		
	без ветра	при скорости ветра до 5 м/с.	при скорости ветра 5 м/с. и более
1	2	3	4
С 1 по 2 класс	- 26	- 25	- 24
С 1 по 4 класс	- 27	- 26	- 25
С 1 по 7 класс	- 28	- 27	- 26
С 1 по 9 класс	- 30	- 29	- 27
С 1 по 11 класс	- 32	- 30	- 28

Подбор лыжного инвентаря

Лыжи должны быть подобраны по росту и, содержаться в исправном состоянии. Неисправными считаются лыжи, имеющие трещины, сколы, поломанные носки или пятки лыж, деформацию скользящей плоскости (пропеллер).

Крепление должно быть установлено по центру лыж и прочно закреплено на ней. Оно должно быть отрегулировано так, чтобы можно было без посторонней помощи крепить к лыже ботинок или валенок.

Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечники, кольца и ремни для кистей рук, длина которых должна регулироваться.

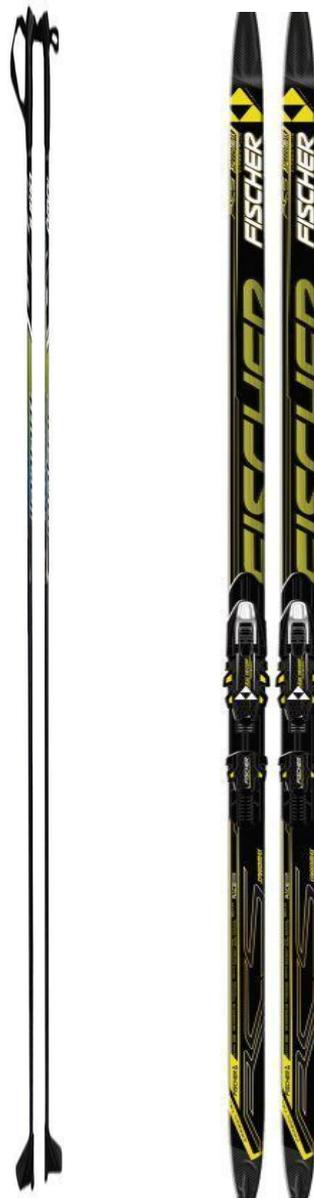


Таблица подбора лыж и палок

Рост см	Классические	
	Лыжи	Палки
195	210	165
190	205	165
185	205	160
180	200-205	155
175	195-200	150
170	190-195	145
165	185-190	140
160	180-185	135
155	175-180	130
150	170-175	125
145	165-170	120
140	160-165	115
135	155-160	110
130	150-155	105
125	145-150	100
120	140-145	95
115	135-140	90
110	130-135	85
105	125-130	80
100	120-125	80

Одежда для занятий лыжами

Одежда должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной и не сковывать движения. Свитер должен перекрывать брюки даже при сильном наклоне туловища вперёд. Следует надеть бельё из натуральных тканей. На руках должны быть варежки. Запрещается заниматься без головного убора. На голове должна быть спортивная шапочка, закрывающая уши. При сильном морозе – две, если они тонкие. В том случае, если шапочка не прикрывает уши, надо дополнительно использовать специальные наушники.



Обувь для занятий лыжами

Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру (тесная или очень свободная обувь могут привести к потёртостям либо к травме голеностопного сустава). Обувь надо систематически смазывать гуталином. Это предохранит от влаги и сделает кожу более мягкой. Нельзя зашнуровывать ботинки слишком туго и обвязывать шнурки вокруг ноги, из-за этого ухудшается кровообращение, и ноги скорее замерзают. После занятий надо обязательно просушить ботинки. Ни в коем случае нельзя делать это на батарее или печке. В этом случае обувь может покоробиться и стать жёсткой. Надевать ботинки следует на два носка (х/б и шерстяной). Носки должны быть сухими.



Переноска и хранение лыжного инвентаря

Переноска лыж до места занятия должна быть организованной;

лыжи и палки необходимо носить в вертикальном положении (палки острыми концами вниз), не размахивая ими в строю;

лыжи для хранения должны быть связаны в пару или скреплены друг с другом специальным приспособлением и подписаны.



Поведение во время урока

Следует строго выполнять правила поведения на лыже. При движении на лыже надо соблюдать дистанцию до впереди идущего лыжника 3-4 м, а при спусках этот интервал должен быть не менее 30 м. Во время спуска нельзя выставлять вперёд лыжные палки. Если возникла необходимость быстро остановиться, надо присесть и упасть на бок, обязательно держа палки сзади. После спуска не следует останавливаться у подножия склона: сзади за вами следуют другие лыжники. Нельзя пересекать лыжню, по которой движутся спускающиеся со склона лыжники. Нельзя прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи. Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет – это можно делать только рукой.



Первая помощь при обморожении

При побелении или потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сделать растирание. Сначала растереть (до порозовения) кожу по соседству, а затем на самом отмороженном участке. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.

