

Правила техники безопасности при лыжной подготовке на уроке физической культуры.



2014 год

Презентацию подготовил
учитель физической культуры
МОУ СОШ с. Корткерос
1 квалификационной категории
Вишератин Андрей Васильевич.

Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии (неисправностями считаются: трещины, сколы, поломки носка или пятки лыж, деформация скользящей поверхности).



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



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.

Лучше использовать жёсткие крепления (они более надёжны) или резиновые стандартного образца (не самодельные).



Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру (тесная или очень свободная обувь могут привести к потёртостям либо к травме голеностопного сустава).

Нельзя зашнуровывать ботинки слишком туго и обвязывать шнурки вокруг ноги, из-за этого ухудшается кровообращение, и ноги скорее замерзают.

Надевать ботинки следует на два носка (х/б и шерстяной). Носки должны быть сухими.

После занятий надо обязательно просушить ботинки. Ни в коем случае нельзя делать это на батарее или печке.



Одежда должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной и не сковывать движения.



Правила поведения на лыжне.

При движении на лыжне 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.



Не наступать на пятки лыж при обгоне.

При обгоне не толкаться, не задевать соперника палками.



Нельзя снимать «лишнюю» одежду во время бега на дистанции и после его окончания (это может привести к простуде). Лучше её снять до начала бега, а после завершения надеть вновь.

Если побелели или потеряли чувствительность нос, щеки, надо растереть кожу вокруг обмороженного места до порозовения, а затем и сам отмороженный участок. Делать это следует сухой рукой, а не снегом, т.к. при растирании снегом можно повредить кожу и занести в организм инфекцию.





По окончании занятий перед входом в помещение надо очистить лыжи от снега и поставить их на место.

Сразу после занятий по лыжной подготовке нельзя пить холодную воду и охлаждённые напитки (можно простудить горло).

* **Использованные интернет ресурсы:**

- <http://lib.gendocs.ru/docs/126300/index-8526.html>
- <http://www.calambus.com/shop.php?id=6056>
- <http://www.authorstream.com/Presentation/kseniapletneva3-1998895/>
- <http://rpp.nashaucheba.ru/docs/index-100772.html>
- http://www.pppmpro.ru/ski_lb/1/590/
- http://ru.123rf.com/photo_1841874_attractive-smiling-mid-adult-caucasian-blond-woman-being-pulled-through-the-snow-by-a-golden-retriever.html
- http://http://айсзон.рф/products.php?category_id=1236&show_disabled=1&page=5
- <http://lori.ru/1521454>
- <http://olympiady.org/sochi-2014/lignye-gonki.html>
- <http://www.notemedical.com/%D0%BE%D1%82%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5/>
- http://famse.clan.su/news/kak_vybrat_lyzhi_pravilno/2014-06-25-211