

# Техника безопасности на уроках лыжной подготовки



Подготовила ученица 7«Д»  
класса  
Зульбухарова Ангелина

# Общие требования к безопасности на уроках лыжной подготовки

К занятиям по лыжной подготовке прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности

Во время занятий лыжной подготовкой чаще всего травмы возникают:

1. Ненадежные крепления лыж
2. Падения во время спуска с горы
3. Обморожения



## **Обучающиеся обязаны:**

**заниматься в спортивной одежде, соответствующей природным условиям, должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной, не сковывающей движений.**

**Запрещается заниматься без головного убора. Следует надеть спортивную шапочку, прикрывающую уши.**



**Выйдя на улицу, не спешите вставать на лыжи, а дайте им остыть, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.**



Лыжные ботинки должны быть свободными, мягкими, сухими.

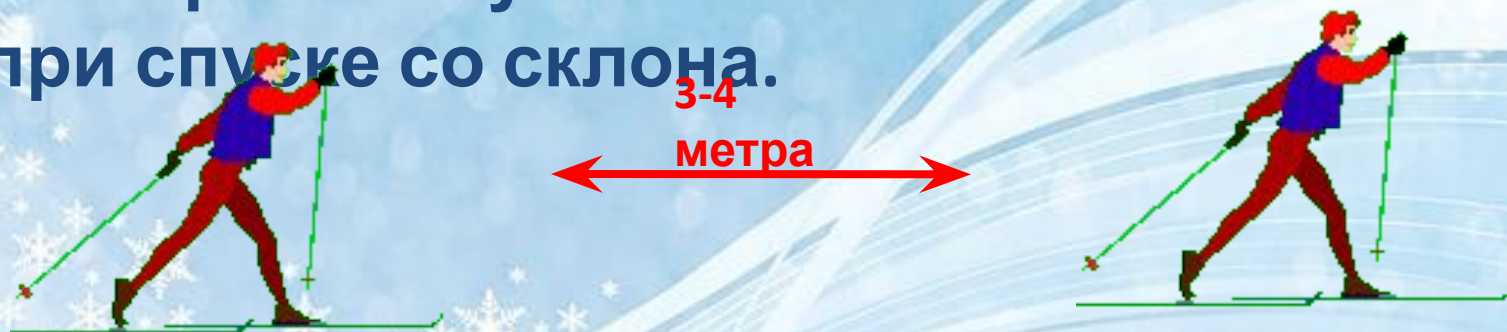
Необходимо проверить исправность лыжного инвентаря (неисправностями считаются: трещины, сколы, поломки носка или пятки лыж, деформация скользящей поверхности).

Лыжные палки должны соответствовать росту и весу лыжника.

Во избежании потертостей не следует надевать тесную или слишком свободную обувь.

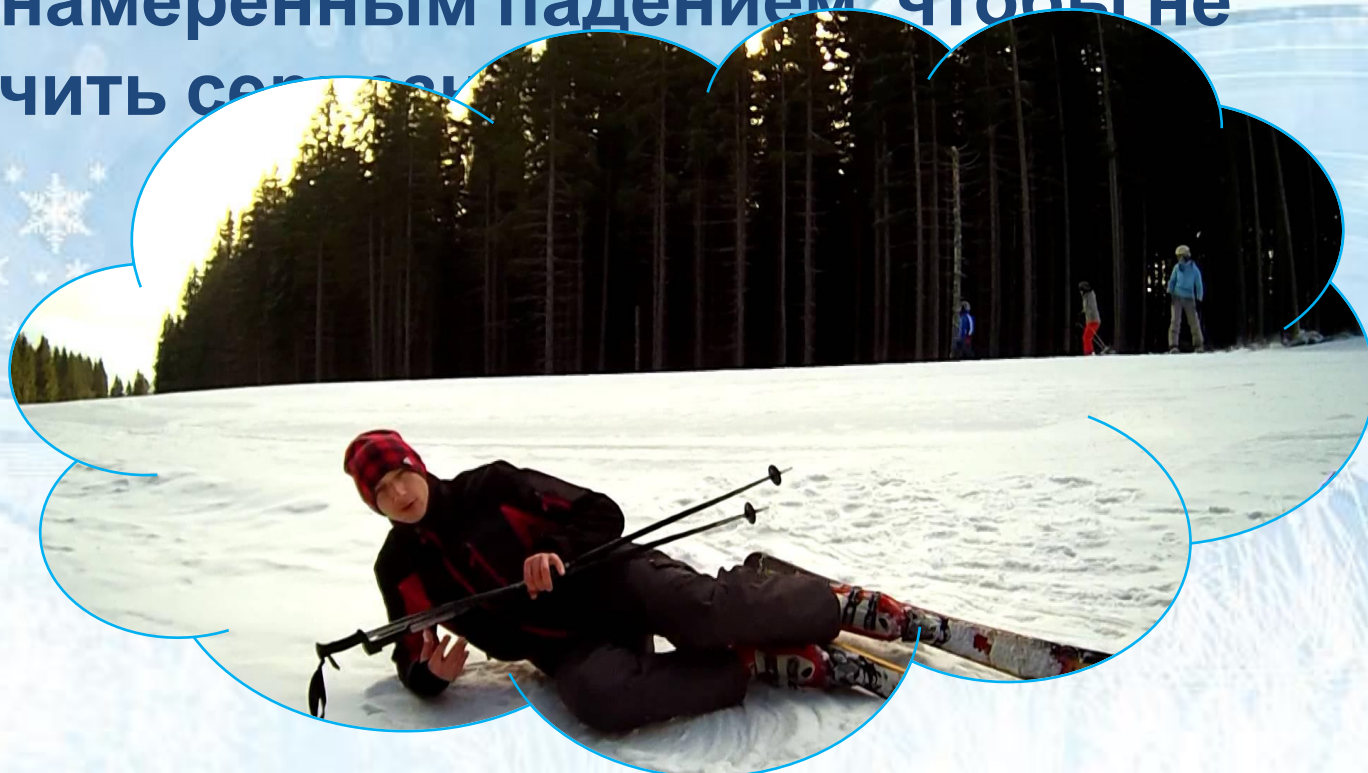


Необходимо соблюдать определенную дистанцию на лыжне и на спусках со склонов. Передвигаясь на лыжах группой в колонне по одному, следует сохранять такую дистанцию от идущего впереди: не менее 3-4м на ровных участках лыжни и не менее 30 м при спуске со склона.

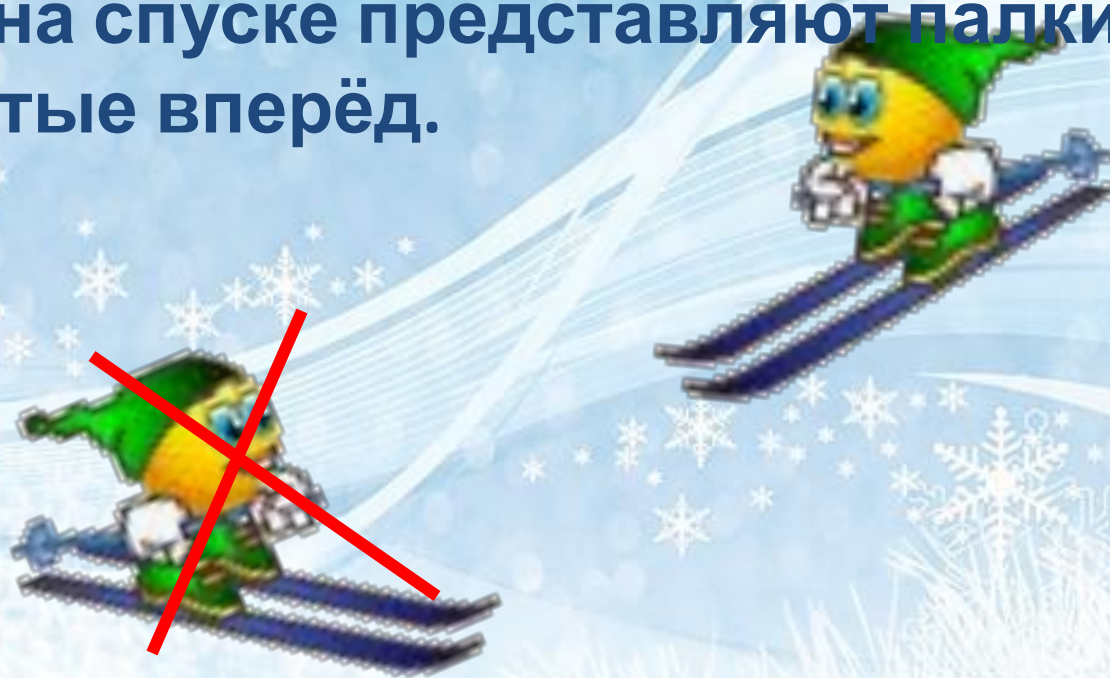


При спуске нужно держать палки кончиками (штырями) назад. Нельзя выставлять их вперед: при потере равновесия и падении есть опасность наткнуться на них лицом или туловищем.

**Спустившись, не должны резко останавливаться, иначе с ним может столкнуться тот, кто спускается за ним. Когда препятствие при спуске появляется неожиданно и нет возможности затормозить, необходимо осуществить торможение преднамеренным падением, чтобы не получить серьезных травм.**



**Лыжникам не следует обгонять друг друга на узких дорогах и неудобных для обзора спусках. Не следует стоять на трассе спуска, пересекать трассы спуска, так как это может привести к столкновению. При падении на спуске нужно быстро подняться и освободить трассу; особую опасность при падении на спуске представляют палки, выдвинутые вперёд.**





При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом учителю и с его разрешения двигаться к лыжной базе. Необходимо следить друг за другом и за тем, чтобы не было обморожений открытых частей тела.

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

При обгоне не толкаться, не задевать соперника палками.



**Самовольный уход из строя и самостоятельное катание строго воспрещается.**

**По окончании занятий обучающиеся  
обязаны:**

**Снять лыжи и спортивную форму.  
Убрать инвентарь в места его хранения,  
предварительно отчистив их от снега.**



# Нормы температуры воздуха для проведения занятий по лыжной подготовке:

Учащиеся	Без ветра	Ветер умеренный (до 5 м/с)	Ветер сильный (5-10 м/с)	Ветер сильный
1- 2 классы	-12	-8	-5	занятия <u>не проводятся</u>
3-5 классы	-14	-12	-8	занятия <u>не проводятся</u>
6-8 классы	-16	-14	-12	занятия <u>не проводятся</u>
9-11 классы	-18	-16	-14	занятия <u>не проводятся</u>

ПУСТЬ ЗИМА РАДУЕТ!

