

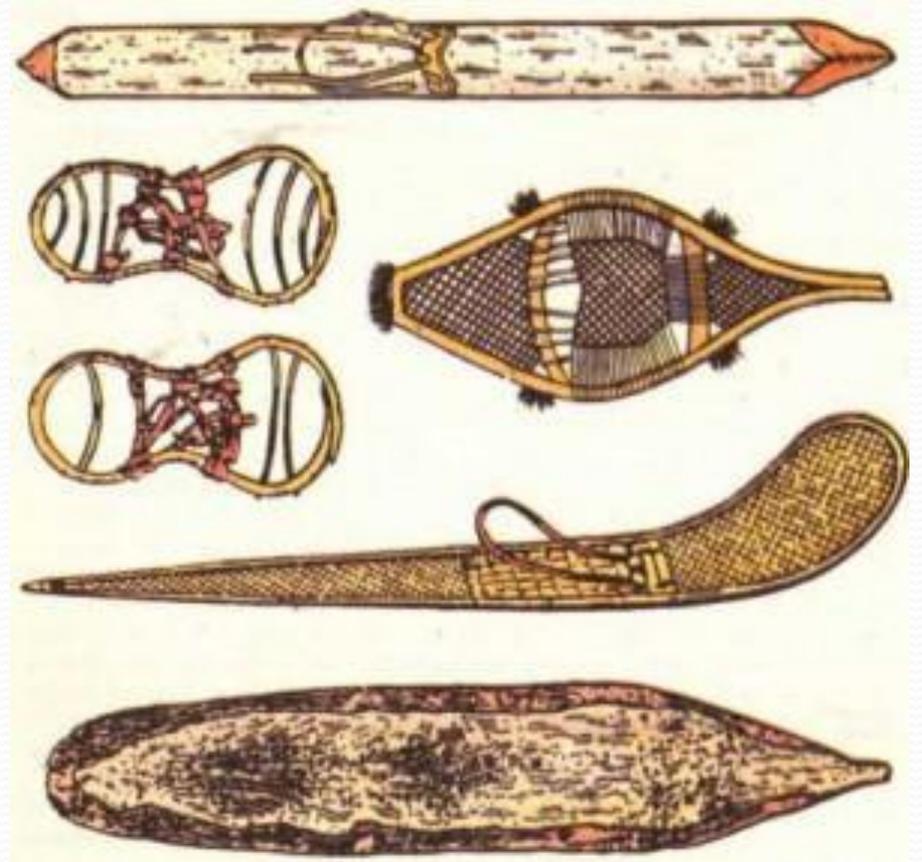
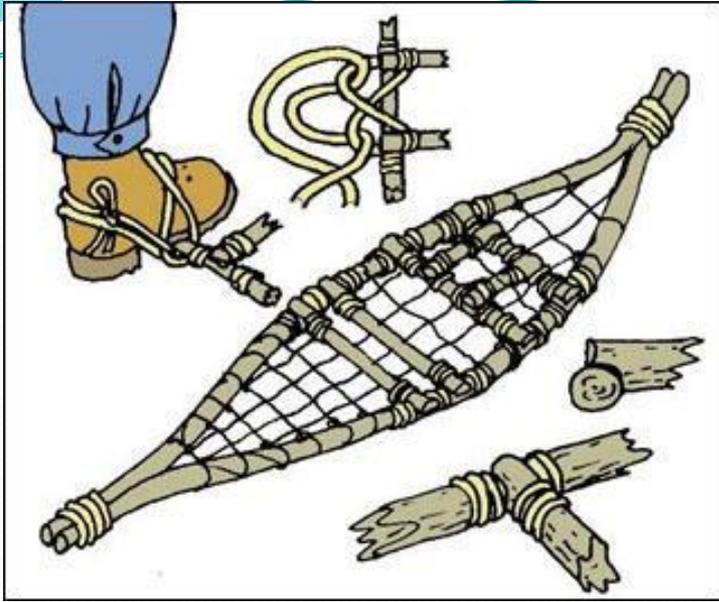
# Лыжный спорт



# Лыжи — приспособление для перемещения человека по снегу.

Наскальные рисунки в России и Скандинавии и свидетельствуют о том, что за тысячи лет до нашей эры лыжи уже использовались жившими там народами.







В конце XIX — начале XX века появился лыжный спорт — вид досуга, заключающийся в перемещении на лыжах на скорость или ради удовольствия.



# Горнолыжный спорт



# Прыжки с трамплина



# Лыжное двоеборье



# Биатлон



# Бег на лыжах



# Техника безопасности

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

На руках должны быть варежки.

Запрещается заниматься без головного убора.



# Техника безопасности

Получив лыжный инвентарь, надо проверить его исправность и развязать лыжи до выхода на улицу.



# Техника безопасности

Следует строго выполнять правила поведения на лыжне. При движении на лыжне надо соблюдать дистанцию до впереди идущего лыжника.

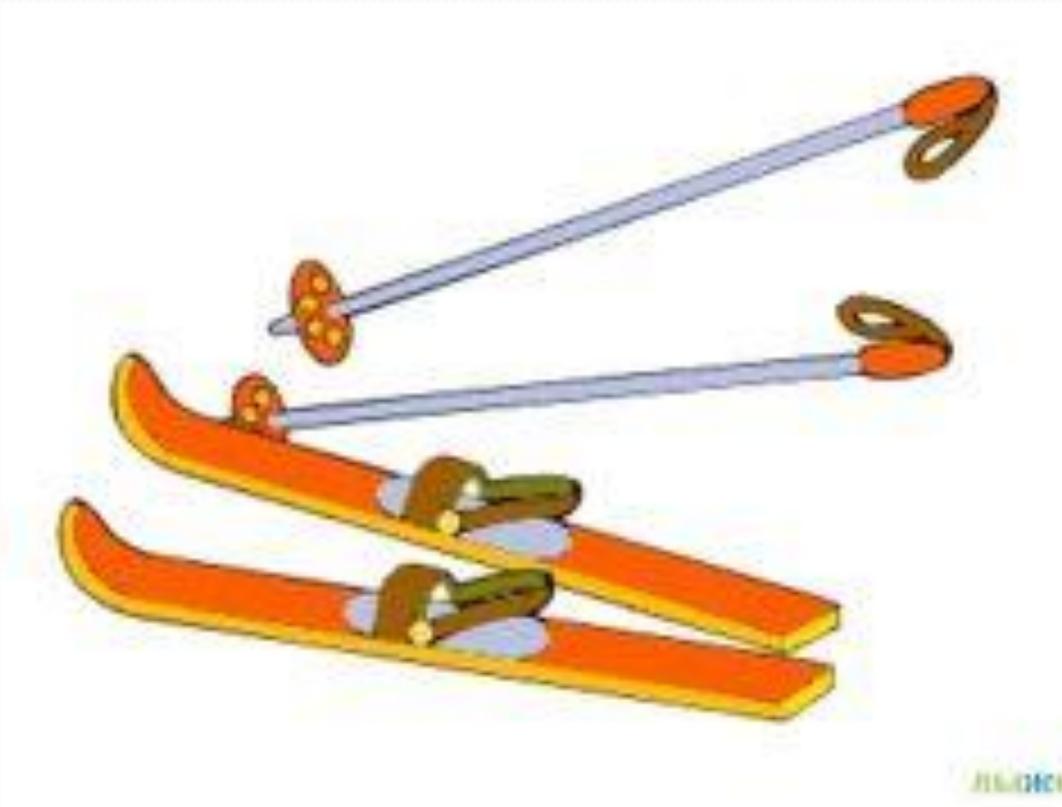


# Техника безопасности

Нельзя снимать  
«лишнюю»  
одежду во время  
бега на  
дистанции и  
после его  
окончания (это  
может привести  
к простуде).



# Техника безопасности



О поломке и порче лыжного снаряжения следует сообщать учителю.

# Техника безопасности

По окончании занятий перед входом в помещение надо очистить лыжи от снега, а, зайдя в помещение, связать их.



# Лыжный спорт

