

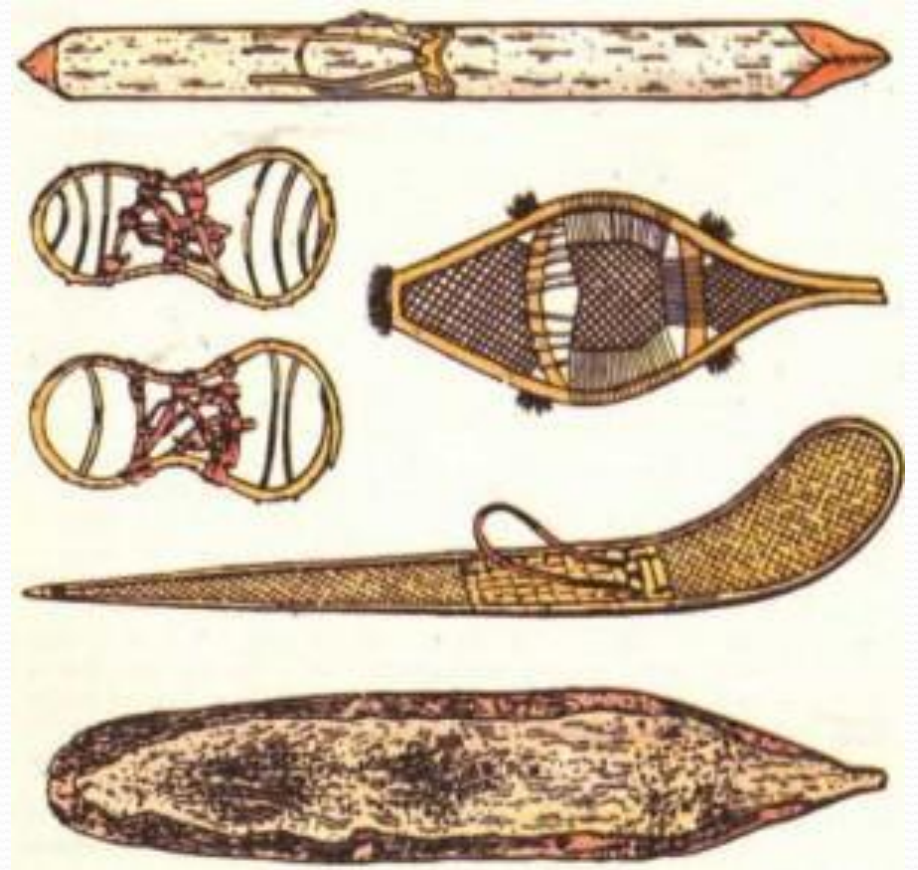
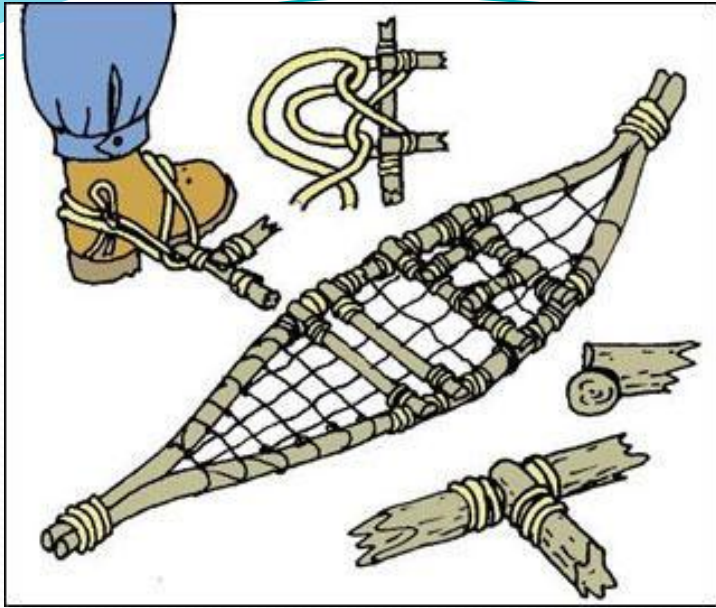
Лыжный спорт



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.



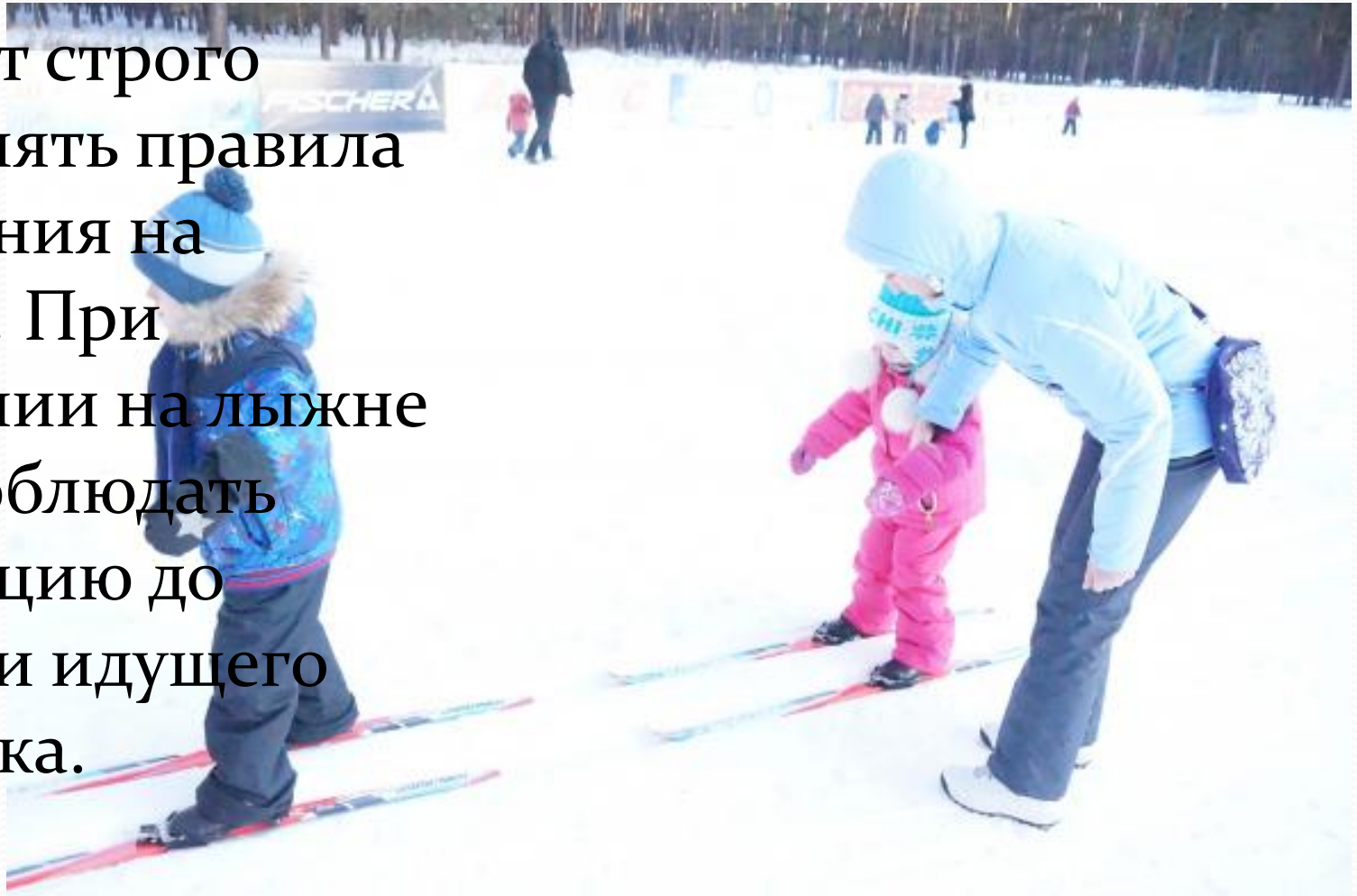
Техника безопасности

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.

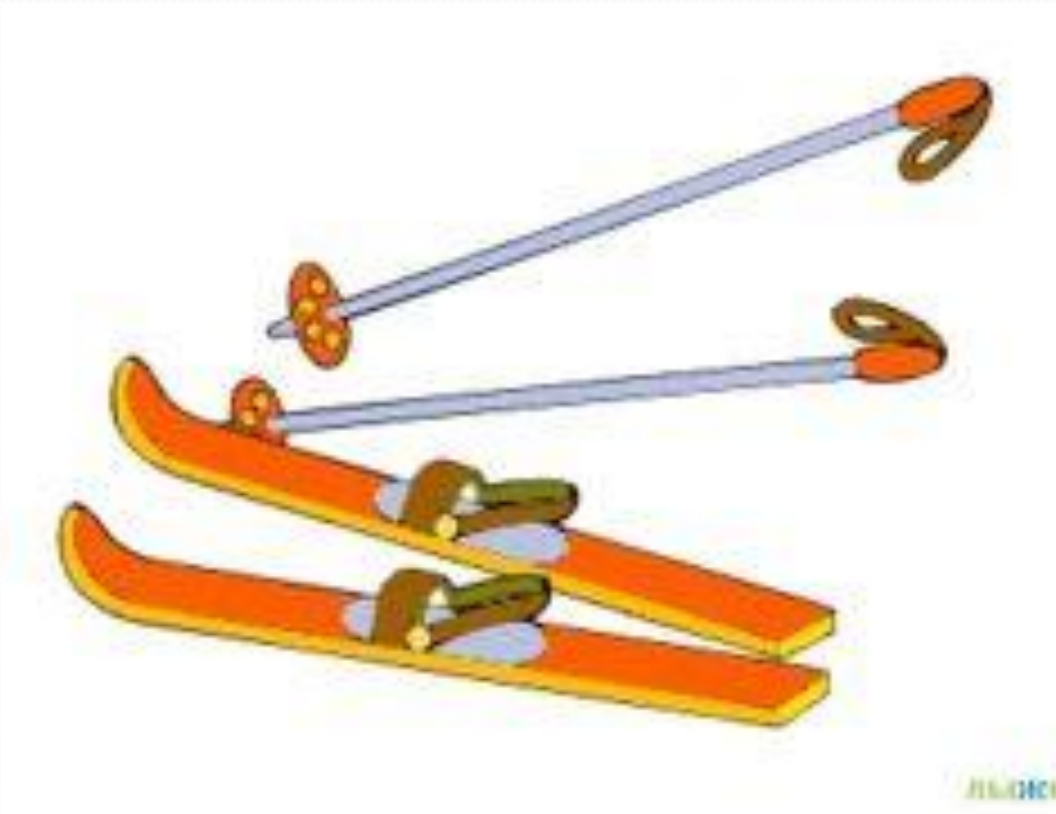


Техника безопасности

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

