

# Требования безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке

Подготовил :  
учитель физической культуры  
Ухватов Алексей Владимирович



**1. Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии (неисправностями считаются: трещины, сколы, поломки носка или пятки лыж, деформация скользящей поверхности). При подборе лыж для конькового хода, высота лыж должна быть на 10-15 см больше роста лыжника, для классического хода на 25-30 см.**



**2. Крепления должны быть отрегулированы так чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять к лыжам ботинки.**



**3. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник и регулируемой длины ремень для кисти руки. При подборе лыжных палок по длине необходимо придерживаться следующих рекомендаций. Палки для классического хода должны быть на 25-30 см ниже роста лыжника и находиться примерно на уровне плеча или чуть ниже. Палки для конькового хода на 15 -20 см, максимальная высота не выше уровня мочки уха, минимальная – не ниже уровня плеча.**



4. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме голеностопного сустава. При подборе лыжные ботинки должны обеспечить максимальную возможную фиксацию пятки и плотный обхват ноги, при этом не должно быть болезненных и дискомфортных ощущений.



5. Не зашнуровывать ботинки слишком туго и не обвязывать шнурки вокруг голени - из-за этого ухудшается кровообращение и ноги быстрее мерзнут.



**6. После занятий надо обязательно просушить ботинки: ходьба в сырой обуви приводит к потертостям. Ни в коем случае нельзя сушить ботинки на батарее отопления или печке: от этого они становятся жесткими и коробятся.**



**7. Надевать обувь лучше на два носка (хлопчатобумажный и шерстяной). Носки должны быть сухими.**



**8. Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной, не сковывающей движений.**



**9. При занятиях следует обязательно надеть теплое белье из натуральных (не синтетических) тканей, а на руки – варежки или перчатки.**



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



**11. Надо проверить исправность лыжного инвентаря, развязать лыжи до выхода на улицу. Выйдя на улицу, следует не спешить вставать на лыжи, а дать им остыть, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.**



**12. В случае опоздания на занятие лыжной подготовкой надо предупредить учителя о своем приходе, чтобы он знал точное количество занимающихся. Не уходить с занятий без разрешения учителя.**



13. Владение правильной техникой выполнения упражнений - лучшая профилактика травматизма. Поэтому следует внимательно слушать объяснения учителя, стараться правильно и точно выполнять упражнения.



14. Обязательно выполнять правила поведения на лыжне. При передвижении на лыжах по дистанции соблюдать интервал 3-4 м. При спусках не выставлять вперед лыжные палки. Если возникла необходимость в быстрой остановке, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади).



**15. После спуска не останавливаться у подножия склона, помня, что за тобой следуют другие лыжники.**



**16. Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.**



## 17. Не наступать на пятки лыж при обгоне.



**18. Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет: это можно делать только рукой.**



**19. При обгоне не толкаться, не задевать соперника палками и дать себя обогнать если просят лыжню.**



20. Спускаться с определенной высотой и в указанном направлении.



**21. При побелении или потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сообщить об этом учителю, 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.**



**22. Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции(это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала занятия.**



**23. Перед входом в помещение счистить снег с лыж, а зайдя в помещение, связать их вместе.**



**24. В случае неожиданного плохого самочувствия или каких-либо других непредвиденных ситуаций немедленно поставить в известность учителя**



**25. Сразу после занятий по лыжной подготовке не пить холодную воду, чтобы не заболело горло.**



# Нормы температур воздуха при занятиях лыжной подготовкой на 2013-2014 учебный год

Классы	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
	Без ветра	При скорости ветра до 5 м/сек	При скорости ветра 6 – 10 м/сек	При скорости ветра более 10 м/сек
1-2 классы	-9 °С	-6 °С	-3 °С	Занятия не проводятся
3-5 классы	-12° С	-8 °С	-5 °С	
6-8 классы	-15° С	-12 °С	-8 °С	
9-11 классы	-18° С	-15 °С	-10 °С	

The image features a deep blue background with several white, stylized snowflake patterns. One large, intricate snowflake is prominent on the right side, while others are scattered and slightly blurred in the background. The text "Спасибо за внимание!" is centered in a white, serif font.

Спасибо за внимание!