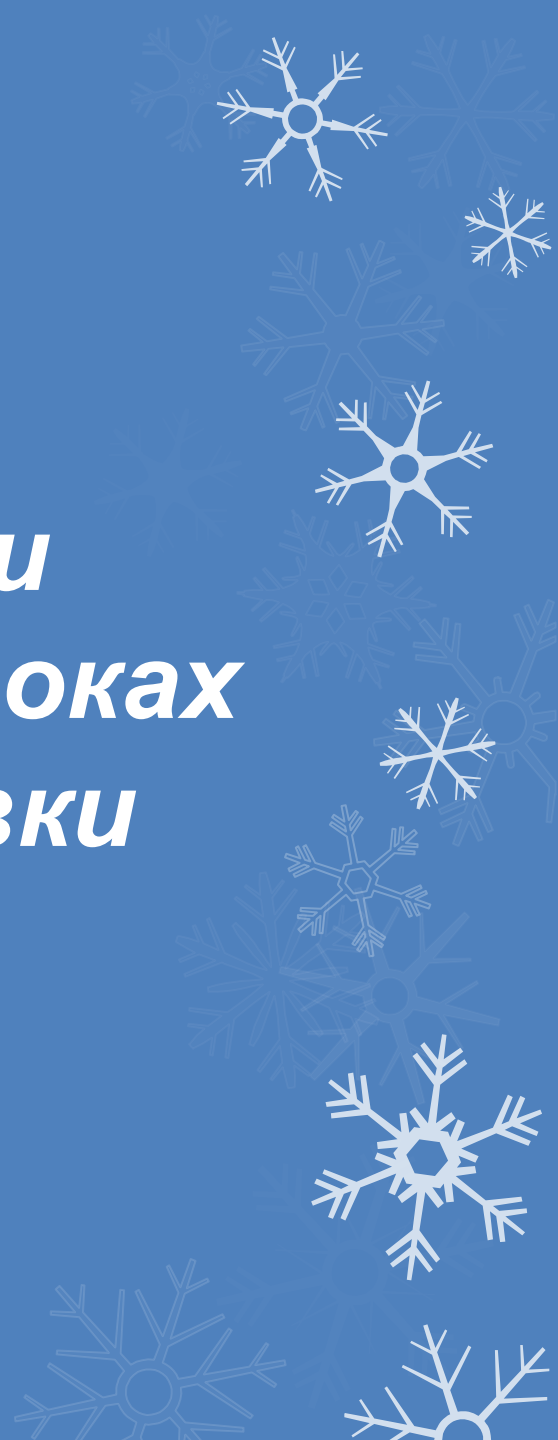
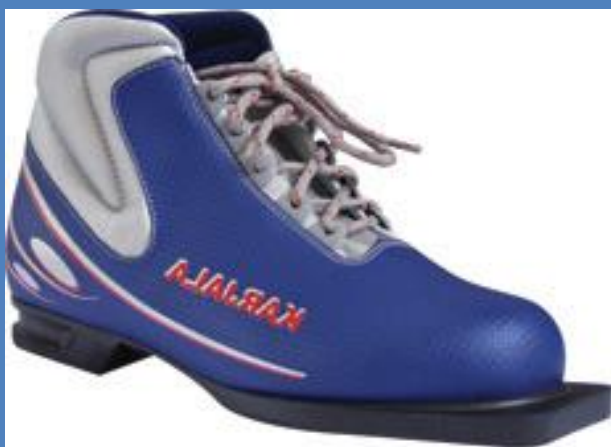


***Правила техники
безопасности на уроках
лыжной подготовки***



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





Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме. Надевать обувь лучше на два носка. Носки должны быть сухими.

**Запрещается заниматься без
головного убора!**



Выйдя на улицу, следует не спешить вставать на лыжи, а дать им остыть, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению, так же не следует бежать вперед учителя!



Категорически запрещено уходить с занятий без разрешения учителя!



При передвижении на лыжах по дистанции соблюдать интервал 3 - 4м, при спусках - не менее 30м. при спусках не выставлять вперед лыжные палки. После спуска нельзя останавливаться у подножия склона, ведь следом за тобой спускаются твои товарищи.

□ Не прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи.

□ Категорически запрещается использовать лыжные палки для остановки во время подвижных игр и эстафет: это можно делать только рукой.

