

ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ ЛЫЖНЫХ ПОХОДОВ





Подготовка к лыжным походам должна учитывать основные опасные факторы:

- короткий световой день
- низкая температура воздуха
- сильный ветер
- глубокий снег

Для подготовки к лыжному походу нужна:

- устойчивость к длительному пребыванию на морозе,
- умение дышать холодным воздухом и не простудиться
- навыки длительного передвижения на лыжах
- овладение техникой подъемов, спусков, поворотов

Размеренная ходьба на лыжах будет

способствовать

- укреплению здоровья
- развитию выносливости
- закаливанию организма

Постоянные лыжные тренировки приучат

- правильно определять погодные условия
- выбирать подходящую одежду
- оценивать свои возможности
- распределять свои силы

Опасные факторы, воздействующие на участника лыжного похода



Короткий световой день



Низкая температура воздуха



Глубокий снег



Снегопад



Пронизывающий ветер



Метель

Одежда туриста - лыжника должны быть:

- ✓ теплыми, легкими, желательно непромокаемыми,
- ✓ не стеснять движений, защищать от ветра.
- ✓ нательная рубашка должна быть из шерстяной ткани.
- ✓ свитер должен быть плотной вязки, с высоким плотным воротником и длинными рукавами.
- ✓ штормовой костюм, состоящий из куртки с капюшоном и брюк, служит для защиты от ветра.
- ✓ штормовая куртка (штормовка) должна быть на ладонь выше коленей, очень свободной в плечах и в области подмышек.
- ✓ рукавицы должны быть легкими, плотными и свободными, чтобы не натягивались при обхватывании лыжной палки.
- ✓ необходимы также шерстяная шапочка или шерстяной подшлемник, а при сильном ветре — тканевая маска

Обувь туриста - лыжника должна быть:

Лыжные ботинки должны быть:

- ✓ настолько свободными, чтобы можно было надеть одну пару простых и две пары шерстяных носков.
- ✓ стелька в ботинках должна быть войлочной.

в лыжных походах для защиты лыжных ботинок от снега и влаги могут использоваться бахилы.

Изготавливаются бахилы из палаточного полотна.

Наиболее простая конструкция бахил — это мешок длиной 45—50 см и шириной 30—35 см.

Лыжи должны обеспечивать возможность передвижения туристов в различных условиях местности.

Они должны быть:

широкими, крепкими, надежными, не тяжелыми.



Режим движения в лыжном походе

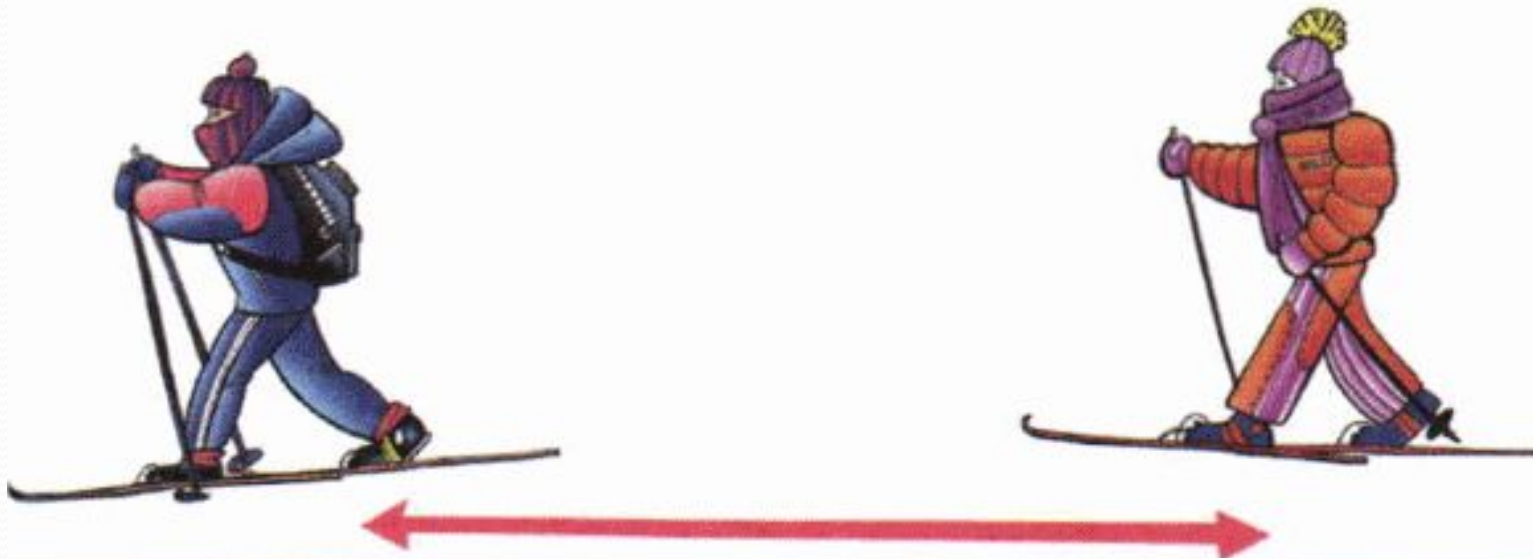
определяется:

- ✓ характером местности
- ✓ погодными условиями
- ✓ уровнем физической подготовленности участников похода.

В лыжном походе нужно передвигаться по готовой лыжне или по целине.

По лыжне первым идет турист, умеющий ровно выдерживать заданный темп. Оптимальное расстояние между лыжниками в хорошую погоду 8—10 м, при ограниченной видимости не более 4 м.

В тех случаях, когда лыжня прокладывается заново, в голове колонны идут наиболее сильные туристы и тропят лыжню, постоянно сменяясь.



Запомните:

Часто на болоте, реке и озере даже при сильном морозе под снегом может оказаться вода.

Места следует обходить, так как на влажные лыжи сразу же налипает снег и движение становится невозможным, особую осторожность надо соблюдать при движении через реку, озеро, ручей, болото.

**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**