

# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ



1. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной и не сковывать движения.
2. Свитер должен перекрывать брюки даже при сильном наклоне туловища вперёд.



3. Следует надеть бельё из натуральных тканей.
4. На руках должны быть варежки.



uventabikes.ru

**5. Запрещается заниматься без головного убора. На голове должна быть спортивная шапочка, закрывающая уши.**





**Запрещается выходить на  
практические занятия по лыжному  
спорту в джинсах, зимних шубах,  
дубленках, меховых шапках.**



**7. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру (тесная или очень свободная обувь могут привести к потёртостям либо к травме голеностопного сустава).**

**8. Надевать ботинки следует на два носка (х/б и шерстяной). Носки должны быть су**



**9. Нельзя зашнуровывать ботинки слишком туго и обвязывать шнурки вокруг ноги, из-за этого ухудшается кровообращение, и ноги скорее замерзают.**





**10. После занятий надо обязательно просушить ботинки. Ни в коем случае нельзя делать это на батарее или печке. В этом случае обувь может покоробиться.**





**11. Во время занятий не исключены случаи обморожения ушей, носа и щёк.**



Если они побелели или потеряли чувствительность, надо растереть кожу вокруг обмороженного места до порозовения, а затем и сам отмороженный участок. Делать это следует сухой рукой, а не снегом, т.к. при растирании снегом можно повредить кожу и занести в организм инфекцию.





**12. Нельзя снимать «лишнюю» одежду во время бега на дистанции и после его окончания (это может привести к простуде). Лучше её снять до начала бега, а после завершения надеть вновь.**



**13. Сразу после занятий по лыжной подготовке нельзя пить холодную воду и охлаждённые напитки (можно простудить горло).**





Приобщайтесь к здоровому образу жизни!!!

