

# Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке



Аббков Андрей  
Леонидович  
учитель физической  
культуры  
МБОУ СОШ № 79  
г.Екатеринбург

2021 год

Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии.



Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник и регулируемой длины ремень для кисти руки.





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



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



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





При занятиях следует обязательно надеть теплое белье из натуральных (не синтетических) тканей, а на руки - варежки.



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





Обязательно выполнять правила поведения на лыжне. При передвижении на лыжах по дистанции соблюдать интервал 3-4 м.



Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции(это приведет к простуде).

Лучше снять лишнюю одежду до начала занятия.





Перед входом в помещение  
счистить снег с лыж.






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







С уважением Абабков  
Андрей Леонидович.