

Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке



Абабков 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.