

# Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке



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



2. Крепления должны быть отрегулированы так чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять к лыжам ботинки или валенки.



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



4. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме голеностопного сустава.



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



6. После занятий надо обязательно просушить ботинки: ходьба в сырой обуви приводит к потертостям. Ни в коем случае нельзя сушить ботинки на батарее отопления или печке: от этого они становятся жесткими и коробятся.



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





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



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



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



11. Надо проверить исправность лыжного инвентаря, развязать лыжи до выхода на улицу. Выйдя на улицу, следует не спешить вставать на лыжи, а дать им остыть, иначе на них образуется корка, которая будет препятствовать скольжению.



12. В случае опоздания на занятие лыжной подготовкой надо предупредить учителя о своем приходе, чтобы он знал точное количество занимающихся. Не уходить с занятий без разрешения учителя.



13. Владение правильной техникой выполнения упражнений - лучшая профилактика травматизма. Поэтому следует внимательно слушать объяснения учителя, стараться правильно и точно выполнять упражнения.



14. Обязательно выполнять правила поведения на лыжне. При передвижении на лыжах по дистанции соблюдать интервал 3-4 м. При спусках не выставлять вперед лыжные палки. Если возникла необходимость в быстрой остановке, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади).



15. После спуска не останавливаться у подножия склона, помня, что за тобой следуют другие лыжники.





16. Не пересекать лыжню, по которой  
передвигаются спускающиеся со склона  
ЛЫЖНИКИ.



# 17. Не наступать на пятки лыж при обгоне



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



19. При обгоне не толкаться, не задевать соперника палками.



20. Спускаться с определенной учителем  
высоты и в указанном направлении.



21. При побелении или потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сделать растирание. Сначала растереть (до порозовения) кожу по соседству, а затем на самом отмороженном участке. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.



22. Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала занятия.



**23. Перед входом в помещение счистить снег с лыж, а зайдя в помещение, связать их вместе.**





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



25. Сразу после занятий по лыжной подготовке не пить холодную воду, чтобы не заболело горло.



# Вопросы:

1. Какие правила безопасности для занятий на лыжах вы узнали?
2. Какие правила безопасности следует соблюдать при выборе мест для самостоятельных занятий лыжной подготовкой?
3. Как подбирается спортивный инвентарь, одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой?