

Ребята!

**Напоминаем основные правила
для занятий лыжной подготовкой.**

**Их соблюдение поможет вам
избежать травм!**



1. Лыжи должны быть подобраны по росту и, содержаться в исправном состоянии. Неисправными считаются лыжи, имеющие трещины, сколы, поломанные носки или пятки лыж, деформацию скользящей плоскости (пропеллер).

2. Крепление должно быть установлено по центру лыж и прочно закреплено на ней. Оно должно быть отрегулировано так, чтобы можно было без посторонней помощи крепить к лыже ботинок или валенок. Лучше использовать жёсткие крепления (они более надёжны) или резиновые стандартного образца (не самодельные).

3. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечники, кольца и ремни для кистей рук, длина которых должна регулироваться.

4. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру (тесная или очень свободная обувь могут привести к потёртостям либо к травме голеностопного сустава). Обувь надо систематически смазывать гуталином. Это предохранит от влаги и сделает кожу более мягкой. Нельзя зашнуровывать ботинки слишком туго и обвязывать шнурки вокруг ноги, из-за этого ухудшается кровообращение, и ноги скорее замерзают. После занятий надо обязательно просушить ботинки. Ни в коем случае нельзя делать это на батарее. В этом случае обувь может покоребиться и стать жёсткой. Надевать ботинки следует на два носка (х/б и шерстяной). Носки должны быть сухими.

5. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной и не сковывать движения. Свитер должен перекрывать брюки даже при сильном наклоне туловища вперёд. Следует надеть бельё из натуральных тканей. На руках должны быть варежки. Запрещается заниматься без головного убора. На голове должна быть спортивная шапочка, закрывающая уши.

6. Получив лыжный инвентарь, надо проверить его исправность и развязать лыжи до выхода на улицу. Выйдя на улицу, не следует сразу вставить на лыжи, надо дать им остыть, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.

7. Нельзя уходить с занятий без разрешения учителя.

8. В течение всего года необходимо регулярно выполнять упражнения на развитие выносливости. Низкий уровень выносливости является одной из главных причин травматизма, так как утомлённый человек менее внимателен и координирован.

9. Лучшей профилактикой травматизма является правильная техника выполнения упражнений. Поэтому, надо внимательно слушать объяснения учителя, стараться правильно и точно выполнять подводящие и подготовительные упражнения.

10. Следует строго выполнять правила поведения на лыжне:

- При движении на лыжне надо соблюдать дистанцию до впереди идущего лыжника 3-4 м, а при спусках этот интервал должен быть не менее 30 м.
- Во время спуска нельзя выставлять вперёд лыжные палки.
- Если возникла необходимость быстро остановиться, надо присесть и упасть на бок, обязательно держа палки сзади.
- После спуска не следует останавливаться у подножия склона: сзади за вами следуют другие лыжники.
- Нельзя пересекать лыжню, по которой движутся спускающиеся со склона лыжники.
- Нельзя прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи.