

Техника безопасности для учеников по лыжной подготовке

Техника · безопасности · детям



- 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.
- Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.
- Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечники, кольца и ремни для кистей рук, длина которых должна регулироваться.
- Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру (тесная или очень свободная обувь) могут привести к потёртостям либо к травме голеностопного сустава. Надевать ботинки следует на два носка (х/б и шерстяной). Носки должны быть сухими.
- Одежда должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной и не сковывать движения. Чтобы не застудить поясницу, следует надеть длинный свитер. На руках должны быть варежки. Запрещается заниматься без головного убора. На голове должна быть спортивная шапочка, закрывающая уши.
- Выйдя на улицу, не спешите вставать на лыжи, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.
- В течение всего года регулярно выполняйте упражнения на выносливость. Низкий уровень выносливости является одной из причин травматизма.
- Следует внимательно слушать объяснения учителя, стараться правильно и точно выполнять подводящие и подготовительные упражнения. Следует строго выполнять правила поведения на лыже.
- При передвижении на лыжах по дистанции соблюдайте интервал 3-4 м, при спусках - не менее 30 м. При спусках не выставляйте вперед лыжные палки. Если возникает необходимость в быстрой остановке, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади). Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники. Не прыгать с трамплина: для

этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи. Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет: это можно делать только рукой.

- При занятиях лыжным спортом могут быть обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сделать растирание. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.

- О поломке и порче лыжного снаряжения, о необходимости сойти с дистанции надо обязательно предупредить учителя. Не уходите с занятий без разрешения учителя.

- Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения надеть вновь.

- Перед входом в помещение счистить снег с лыж и связать их.

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

- Ограничения по температуре воздуха и погодным условиям при занятиях лыжной подготовкой следующие: температура не ниже -14, тихий ветер.