

Техника безопасности на лыжах

Основные правила техники безопасности на лыжах

В лыжном спорте очень важно следовать основным рекомендациям, чтобы не допустить травму и переохлаждение участников.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки:

1. [Лыжные палки](#) должны быть снабжены защитным наконечником, кольцом и иметь удобную рукоять с кожаным регулируемым ремешком на запястье.
2. Длина беговой лыжной базы должна соответствовать формуле: рост спортсмена плюс 20 см.
3. Установка и эксплуатация крепления должна быть построена под катающегося, чтобы лыжник смог надеть и снять снегоступы самостоятельно.
4. Следует приобрести легкую и свободную экипировку, которая хорошо защищает от ветра и не стесняет движения лыжника.
5. Необходимо, чтобы обувь спортсмена соответствовала размеру его [ноги](#), тогда вероятность травм и повреждений стоп снижается.
6. Кататься по горизонтальной траектории следует на расстоянии друг от друга не менее трех метров, во время спуска — 30 метров.
7. При скатывании с горы не выбрасывайте перед собой лыжные палки.
8. Если чувствуете, что теряете баланс, то следует слегка присесть на корточки и завалиться набок. Чтобы избежать травмы, палки должны быть направлены назад.
9. Избегайте перехода лыжни у возвышающегося склона, по которой спускаются спортсмены.
10. Без специальной подготовки и снаряжения запрещается прыгать с трамплина.
11. Если почувствовали признаки обморожения, то необходимо сухой рукой растереть замершую область до появления теплоты. Рекомендуется прекратить дальнейшее движение, сойти с дистанции, как можно скорее попасть в теплое помещение.
12. До начала лыжного занятия следует снять утяжеляющую одежду, помните, что при катании температурный режим сбивается, и лыжнику становится жарко. Нельзя снимать или расстегивать одежду на ходу, это приведет к простудным заболеваниям.
13. После окончания заезда рекомендуется снять лыжную базу у входа в помещение, стряхнув с нее весь снежный груз.
14. Не рекомендуется пить прохладную воду в первые 20-30 минут после пробежки во избежание заболевания ангиной.
15. Комфортные погодные условия для занятий физкультурой на улице со школьниками и дошкольниками должны входить в температурные рамки от -5 до -12 градусов, при отсутствии сильного ветреного потока.

Требования к одежде

Важный элемент успешного катания — обмундирование спортсмена:

1. Верхняя одежда должна быть теплой, легкой, не продуваемой и комфортной.
2. На голове обязательно [шапка](#), на руках перчатки, варежки. Толщина головного убора зависит от температурных особенностей во время урока.
3. Обувь рекомендуется подбирать на один сантиметр больше ноги лыжника. Она не должна сковывать движения стоп и вызывать онемение пальцев.
4. Под верхнюю [одежду](#) рекомендуется надевать натуральное белье из хлопка, гетры, брюки, носки.
5. При усиленном ветре на лицо спортсмена надевается защитная маска, на обувь — чехлы-бахилы, способствующие сохранению тепла.

6. Обувь должна быть сухой. В мокрых [ботинках](#) можно обморозить пальцы ног.
7. При снежной погоде, для улучшения видимости и защиты глаз рекомендуется надевать специальные очки.

Требования к поведению лыжников

Правила техники безопасности при ходьбе на лыжах требуют корректировки поведения, особенно на начальном этапе.

Поведение лыжников, младшей возрастной группы, необходимо строго контролировать на протяжении всего времени обучения:

1. Запрещен обгон во время быстрой езды по узким тропам, при спуске с горы.
2. Нельзя делать незапланированные остановки на лыжне.
3. При падении ребенка, особенно при спуске, следует незамедлительно уйти, отползти с траектории движения. Палки при этом должны быть отброшены вбок, чтобы очередной лыжник не наткнулся на них.
4. Если новичок чувствует неизбежное падение, то сделать это необходимо согнув немного колени, заваливаясь на один бок.
5. При ходьбе на лыжах не раскидывайте сильно палки в стороны, это может препятствовать движению других лыжников.

Соблюдение температурного режима

При нарушении температурного режима возможны обморожения отдельных частей тела. Соблюдайте основные меры предосторожности:

1. Экипировка должна соответствовать температуре воздуха.
2. При побледнении участков кожи на лице необходимо накрыть их тканью, шарфом. Легкими движениями обнаженных рук растереть пораженные места до появления легкого румяна.
3. При онемении пальцев ног тренировку для пострадавшего немедленно прекратить и отправить его в теплое помещение.

ВНИМАНИЕ! В помещении следует незамедлительно снять обувь и растереть сухим полотенцем замерзшие конечности.

Соблюдение техники безопасности при повседневном [катании](#) или горнолыжном спуске исключит получение опасных травм, обморожений и растяжений.