

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки



- Лыжные палки должны быть снабжены защитным наконечником, кольцом и иметь удобную рукоять с кожаным регулируемым ремешком на запястье.
- Длина беговой лыжной базы должна соответствовать формуле: рост спортсмена плюс 20 см.
- Установка и эксплуатация крепления должна быть построена под катающегося, чтобы лыжник смог надеть и снять снегоступы самостоятельно.
- Следует приобрести легкую и свободную экипировку, которая хорошо защищает от ветра и не стесняет движения лыжника.
- Необходимо, чтобы обувь спортсмена соответствовала размеру его ноги, тогда вероятность травм и повреждений стоп снижается

Гигиенические нормы занятий по лыжной подготовке.

Для школьников, занимающихся лыжной подготовкой в условиях низких температур, особое значение приобретает твердое усвоение гигиенических знаний и навыков по профилактике переохлаждения организма, отморожений и простудных заболеваний. Это необходимо при использовании всех форм организации занятий, как в учебной, так и внеклассной работе (лыжный туризм, секционная работа).



За консультацией можно обратиться к инструкторам по физической культуре Крылову Дмитрию Евгеньевичу, Фоминой Любови Александровне 3 этаж (спортивный зал)

МАДОУ «Детский сад №22
«Планета детства»

Гигиена и техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке



г. Ханты-Мансийск
2022 г.

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

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.



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.