

Инструкция по лыжной подготовке для школьников

1. Лыжи.

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).

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. Лучше использовать жёсткие крепления (они более надёжны) или резиновые стандартного образца (не самодельные).

2. Лыжные палки.

Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечники, кольца и ремни для кистей рук, длина которых должна регулироваться. Первый класс занимается без палок!

3. Одежда и обувь.

Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру (тесная или очень свободная обувь могут привести к потёртостям либо к травме голеностопного сустава. 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 прийти в негодность. 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. Свитер должен перекрывать брюки даже при сильном наклоне туловища вперёд. Следует надеть бельё из натуральных тканей. На руках должны быть варежки или непромокаемые перчатки. Запрещается заниматься без головного убора. На голове должна быть спортивная шапочка, закрывающая уши.

3. Организация занятий.

По приходу в школу, лыжи занести в спортивный зал и поставить рядом с табличкой своего класса (дети сами ставят лыжи!).

Лыжи, палки и ботинки должны быть подписаны (по возможности - упакованы в чехол). По окончании учебного дня лыжи желательно забрать из спортивного зала. За лыжи, оставленные в спорт. зале, администрация школы и учителя ответственность не несут.

Во время занятий не исключены случаи обморожения ушей, носа и щёк. Если они побелели или потеряли чувствительность, надо растереть кожу вокруг обмороженного места до порозовения, а затем и сам обмороженный участок. Сообщить учителю.

Если во время занятий ученик по каким-либо причинам вынужден уйти, он должен обязательно предупредить об этом учителя.

О поломке и порче лыжного снаряжения также следует сообщать учителю.

По окончании занятий перед входом в помещение надо очистить лыжи от снега, а, зайдя в помещение, связать их или убрать в чехол!

Ограничения по температуре воздуха и погодным условиям при занятиях лыжной подготовкой:
температура не ниже -10, тихий ветер(1-5 классы);
температура не ниже -13, тихий ветер(6-11 классы).