

Предотвращение травматизма при катании на лыжах в д/с.



Сушинова В.
В.

1. Лыжи должны быть подобраны по росту и находиться в исправном состоянии. Неисправностями считаются: трещины, сколы, поломки носка или пятки лыж, деформация плоскости (пропеллер).



2. Крепления, установленные по центру лыжи и прочно закрепленные на ней, должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи крепить к лыжам ботинки. 3. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травма голеностопного сустава.



4. Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной, не сковывающей движений. Чтобы не застудить поясницу, свитер должен быть такой длины, чтобы он перекрывал брюки даже при сильном наклоне туловища вперед. Обязательно иметь варежки, спортивную шапочку, прикрывающую уши.



5. Выйдя на улицу, не вставать сразу на лыжи, дать им остыть, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.



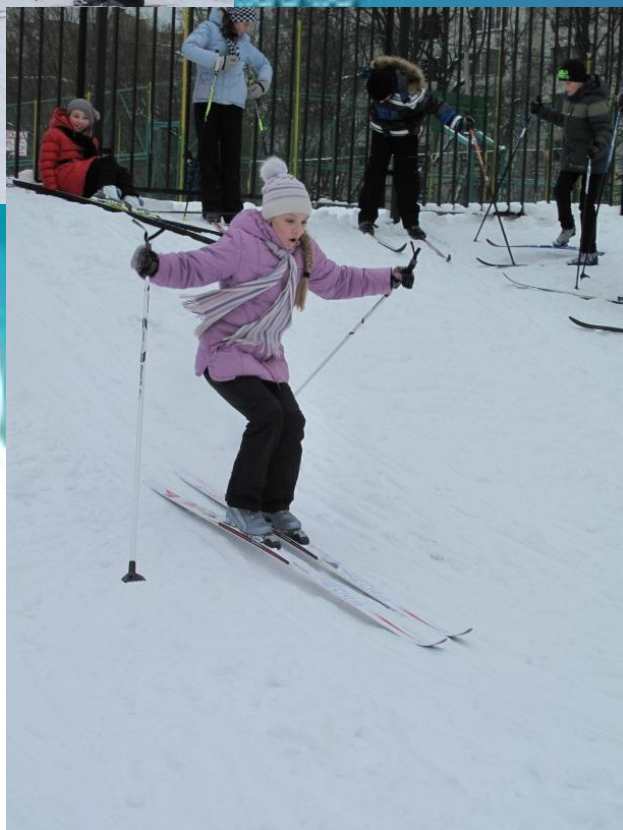
6. Внимательно слушать объяснение учителя, стараться правильно и точно выполнять подводящие и подготовительные упражнения.



7. При движении на лыжах по дистанции соблюдать интервал 3-4 м, при спусках - не менее 30 м.



8. При спусках нельзя выставлять палки вперед. Если возникла необходимость остановки, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади).



9. После спуска нельзя
останавливаться у подножия
склона. Помни, что за тобой
следуют другие.



10. Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет.



11. Сообщить учителю при побелении или потере чувствительности кожи ушей, носа, щек, или признаках обморожения у другого ученика.

