

Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки

Моисеева Ольга Викторовна,
учитель физической культуры
МОУ «СОШ» п.Березняки»



* Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии.



* Крепления отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам.



* Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, органичитель и регулируемый ремень для кисти руки.



* Лыжные ботинки должны быть на два размера больше, так как тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме. В тесной обуви нога быстрее замерзает.



* Надевать обувь следует **на два носка** (хлопчатобумажный и шерстяной). Носки должны быть сухими.



* Куртка и штаны на занятиях лыжной подготовкой должны защищать от холода и ветра, быть легкими, удобными. Чтобы не застудить поясницу, следует надеть длинный свитер.



* **Запрещается заниматься без головного убора.** Следует надеть вязаную «дышащую» **спортивную шапку**, прикрывающую уши, а на руки – вязанные **варежки** или варежки или **перчатки** из специальной водоотталкивающей ткани.



* Перед тем как встать на лыжи, необходимо **сделать разминку**, чтобы избежать травм и растяжения.



* Следует **внимательно слушать объяснения учителя**, стараться правильно и точно выполнять упражнения.

* При передвижении на лыжах необходимо **соблюдать дистанцию – 3–4 м**, при спуске – не менее 30 м.



* При спусках не выставляйте вперед лыжные палки.



* При возникновении необходимости в быстрой остановке, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади).



* Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся по склону 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 по лыжной подготовке **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.



* **Наблюдать друг за другом** и немедленно сообщать учителю (преподавателю) о первых признаках обморожения.

- При поломке, порче лыжного снаряжения или получении травмы, необходимости сойти с лыжни и 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 занятия, а после ее завершения надеть вновь.

* После окончания занятий счистить снег с лыж и связать их.

* Переносить связанные лыжи на плече или в руках под мышкой.



* После занятий лыжной подготовкой необходимо **переодеть мокрую майку, надеть сухие носки.**



* Сразу после занятий по лыжной подготовке **не пить холодную воду,** чтобы не заболело горло. Лучше **выпить горячий чай.**



! Ученик, который знает правила безопасности на физкультуре и четко выполняет их, сможет уберечься от травматизма и будет здоров.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ

- * Как должны быть подобраны лыжи?
- * Какими должны быть лыжные палки?
- * Что должны иметь лыжные палки?
- * Лыжные ботинки должны быть... (продолжите фразу).
- * Куртка и штаны на занятиях лыжной подготовкой должны защищать... (продолжите фразу).
- * Без чего запрещается заниматься лыжной подготовкой?
- * Перед тем как встать на лыжи, необходимо... (продолжите фразу).
- * Что необходимо соблюдать при передвижении на лыжах?
- * Какова длина дистанции между занимающимися?



ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ

- * Что нельзя делать при спуске со склонов?
- * Если произошло обморожение щёк, что нужно сделать?
- * При поломке, порче лыжного снаряжения или получении травмы необходимо ... (продолжите фразу)
- * Что нельзя делать без разрешения учителя?
- * Что нельзя делать во время передвижения на лыжах по дистанции (это приведет к простуде)?
- * Что необходимо сделать с лыжами по окончании занятия?
- * Как переносим лыжи?
- * Что необходимо сделать сразу после занятий по лыжной подготовке?



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2012.

2. ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда обучающимся при проведении занятий по лыжной подготовке ИОТ.

- * <http://www.zooostrova.ru/viewt...>
- * <http://modadamam.altervista.or...>
- * <http://nadezhda1102.rusedu.net...>
- * <http://modesttest.myftp.org/20...>
- * <http://www.extreme-net.ru/cont...>
- * http://ru.123rf.com/photo_8626...

- * <http://krasnoyarsk.real-com.ne...>
- * <http://101112131415161.beon.ru...>
- * <http://www.okvse.ru/en/product...>
- * <http://bonifatius.ru/program/f...>
- * <http://www.ifyouski.com/more-h...>
- * my-slalom.net
- * <http://shkola7gnomov.ru/album/...>