

Рекомендованные нормы САНПиН по проведению лыжной подготовки.

Возраст учащихся	Без ветра	При скорости ветра от 5-10 м/с	При ветре более 10 м/с
1-2 классы	Ниже -9°C	Ниже -6°C	Не проводятся
3-5 классы	Ниже -10°C	Ниже -8°C	Не проводятся
6-8 классы	Ниже -14°C	Ниже -12°C	Не проводятся
9-11 классы	Ниже -16°C	Ниже -14°C	Не проводятся

ПРАВИЛА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Одежда и обувь. Одежда и обувь занимающихся должна соответствовать установленным требованиям. Лыжные ботинки должны быть свободными, мягкими и непромокаемыми.

Необходимы легкая непродуваемая куртка, теплые непромокаемые спортивные штаны, теплое нижнее белье, лыжная спортивная шапочка, варежки или специальные перчатки, теплые шерстяные носки.

Одежда должна быть легкой, теплой и не стесняющей движений.

Лыжи, крепления и палки. Длина лыж должна соответствовать росту лыжника (до вытянутой руки или чуть короче). Лыжные палки должны соответствовать росту и весу лыжника. Они считаются правильно подобранными, когда доходят до уровня плеча (для конькового хода применяются немного длиннее).

Пластиковые лыжи необходимо обрабатывать специальными парафинами в зависимости от температуры воздуха

Правила переноски лыжного инвентаря:

- переноска лыж до места занятия должна быть организованной;
- лыжи и палки необходимо носить в вертикальном положении (палки острыми концами вниз),
- не размахивая ими в строю;

- лыжи для хранения должны быть связаны в пару или скреплены друг с другом специальным приспособлением и подписаны.

Правила во время занятий:

- во время занятия необходимо следить за товарищами и при появлении признаков обморожения

(побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела - ушей, носа, щек) немедленно сообщить учителю;

- слушайте внимательно объяснение учителя, соблюдайте интервал при движении на лыжах по

дистанции (3 -4 м.) при спусках не менее 30м.;

- лыжникам не следует обгонять друг друга на узких дорогах и неудобных для обзора спусках; не

следует останавливаться и стоять на трассе спуска, пересекать трассу спуска, так как это может привести к столкновению;

- при спусках не выставляйте лыжные палки вперед, не останавливайтесь у подножия горы;

- при падении на спуске нужно быстро подняться и освободить трассу; особую опасность при падении на спуске представляют палки, выдвинутые вперед;

- запрещается бросаться снежками и другими предметами, а также толкаться, и создавать травмоопасные ситуации;

- при вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону;

- при получении травмы необходимо немедленно сообщить учителю о случившемся;

- по окончании занятия по команде учителя ученики возвращаются в школу организованно, вместе

со всем классом;

- перед входом в школу необходимо отряхнуть одежду, инвентарь и обувь от снега;

- на перемене после урока необходимо переодеться в раздевалке спортивного зала и затем отнести одежду в большую раздевалку;

- лыжный инвентарь необходимо хорошо скрепить и поставить в ячейки

Правила для освобожденных учащихся:

- освобожденные ученики во время урока находятся на улице вместе со всем классом;
- одежда освобожденных учеников должна быть теплой и непродуваемой, в соответствии с температурным режимом;
- освобожденные ученики находятся в месте, указанном учителем, и выполняют указания учителя;
- освобожденным запрещается отвлекать занимающихся, мешать им выполнять задания, а также создавать шум и громко разговаривать;
- освобожденные ученики возвращаются в школу вместе со всем классом по команде учителя.

Правила поведения учащихся в раздевалках:

В раздевалках необходимо соблюдать порядок и тишину.

Запрещается:

- шуметь, кричать и толкаться;
- мешать одноклассникам переодеваться;
- выключать свет и устраивать беспорядок;
- пользоваться аэрозольными дезодорантами.

Учащиеся, переодевшись и приготовившись к уроку выходят из раздевалки в холл перед спортзалом.