

Правила безопасности для юных лыжников и их родителей:

✓ для катания выбирайте не очень крутую горку, желательно в парке или в таком месте, где нет автомобильного движения;

✓ надевайте на ребёнка защитный шлем, если планируете кататься на общих горках, где существует риск столкнуться с другими лыжниками;

✓ оденьте ребёнка в яркий костюм – так он будет заметен на склоне;

✓ если ребёнок никогда раньше не катался на лыжах – сначала просто научите его ходить по лыжне;

✓ лыжные палки не нужны начинающему лыжнику, без дополнительной опоры он быстрее научится держать равновесие.

Источники:

1. Безопасность зимой для детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://findmykids.org/blog/ru/bezopasnost-rebyonka-zimoy> – Загл. с экрана. – (Дата обращения 18.01.2021).
2. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки – Дети в безопасности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://my-safety.ru/bezopasnost-detey/tehnika-bezopasnosti-na-urokakh-lyzhno/> – Загл. с экрана. – (Дата обращения 18.01.2021).

Составитель:

Э.Н. Алимова

методист по работе с детьми



Муниципальное бюджетное учреждение
«Централизованная библиотечная система»
Инновационно-методический отдел

Правила безопасности при катании на лыжах



Памятка для родителей

Мегион, 2021

6+

Одежда для занятий на лыжах

Строгих правил подбора экипировки для занятий на лыжах нет. Но следует учитывать следующие моменты:

- ✚ одежда должна обеспечивать полную защиту от ветра;
- ✚ не должна сковывать движений во время занятий;
- ✚ варежек нужно иметь при себе два комплекта, чтобы при намокании, можно было заменить мокрые на сухие;
- ✚ материал лыжной шапки должен быть теплый и гипоаллергенный;
- ✚ ребенок в одежде для занятий на лыжах не должен перегреваться и переохлаждаться.



Правильный подбор обуви

Прежде всего, обувь должна быть удобной. Кроме этого следует помнить:

- ✚ хорошо если у лыжной обуви будет удлиненное голенище. Оно дает отличную защиту от снега;
- ✚ носок лыжных ботинок предпочтительней тупой и широкий. Такую обувь удобнее закреплять;
- ✚ лыжную обувь лучше покупать на пару размеров больше (шерстяной носок обязательно);
- ✚ шнуровка ботинок должна быть плотной. Это поможет предотвратить травмирование голеностопного сустава при падении;
- ✚ правильный подбор обуви помогает избежать переохлаждения и травм.

Правила подбора лыж и палок

Стоит учитывать следующие моменты:

- ✚ длина лыж зависит от роста ребенка. Лыжа ставится вертикально, а рука ребенка, поднятая кверху должна доставать ладонью края;
- ✚ палки от лыж при вертикальном положении должны верхним краем доставать до подмышечной впадины ребенка;
- ✚ лыжи можно выбирать как деревянные, так и пластиковые. Деревянными лыжам необходима проверка на отсутствие трещин и сучков;
- ✚ на лыжных палках должны быть специальные петли для кистей рук и опорное кольцо внизу для равновесия.

Будьте внимательны и аккуратны в местах активного отдыха!