

Консультация для родителей

«Техника безопасности детей на лыжах»

Техника безопасности на лыжах важна всегда и везде, каким бы конкретно видом спорта ни увлекался человек. При выполнении всех сопутствующих правил, вы сможете сохранить свое здоровье и продолжить заниматься физической активностью столько, сколько захотите.

В лыжном спорте очень важно следовать основным рекомендациям, чтобы не допустить травму и переохлаждение детей.

Техника безопасности на НОД лыжной подготовки:

1. Длина беговой лыжной базы должна соответствовать формуле: рост спортсмена плюс 20 см.
2. Установка и эксплуатация крепления должна быть построена под катающегося, чтобы лыжник смог надеть и снять ботинки самостоятельно.
3. Следует приобрести легкую и свободную экипировку, которая хорошо защищает от ветра и не стесняет движения лыжника.
4. Необходимо, чтобы обувь спортсмена соответствовала размеру его ноги, тогда вероятность травм и повреждений стоп снижается.
5. Кататься по горизонтальной траектории следует на расстоянии друг от друга не менее трех метров, во время спуска — 30 метров.
6. Если чувствуете, что теряете баланс, то следует слегка присесть на корточки и завалиться набок. Чтобы избежать травмы.
7. Избегайте перехода лыжни у возвышающегося склона, по которой спускаются дети.
8. Без специальной подготовки и снаряжения запрещается прыгать с трамплина.
9. Если почувствовали признаки обморожения, то необходимо сухой рукой растереть замершую область до появления теплоты. Рекомендуется прекратить дальнейшее движение, сойти с дистанции, как можно скорее попасть в теплое помещение.
10. До начала лыжного занятия следует снять утяжеляющую одежду, помните, что при катании температурный режим сбивается, и лыжнику становится жарко. Нельзя снимать или расстегивать одежду на ходу, это приведет к простудным заболеваниям.
11. После окончания заезда рекомендуется снять лыжную базу у входа в помещение, стряхнув с нее весь снежный груз.
12. Не рекомендуется пить прохладную воду в первые 20-30 минут после пробежки во избежание заболевания ангиной.
13. Комфортные погодные условия для занятий физкультурой на улице с дошкольниками должны входить в температурные рамки от -5 до -12 градусов, при отсутствии сильного ветреного потока.

Требования к одежде

Важный элемент успешного катания — обмундирование ребенка:

1. Верхняя одежда должна быть теплой, легкой, не продуваемой и комфортной.
2. На голове обязательно шапка, на руках перчатки, варежки. Толщина головного убора зависит от температурных особенностей во время занятия.
3. Обувь рекомендуется подбирать на один сантиметр больше ноги лыжника. Она не должна сковывать движения стоп и вызывать онемение пальцев.
4. Под верхнюю одежду рекомендуется надевать натуральное белье из хлопка, гетры, брюки, носки.
5. При усиленном ветре на лицо надевается защитная маска, на обувь — чехлы-бахилы, способствующие сохранению тепла.
6. Обувь должна быть сухой. В мокрых ботинка можно обморозить пальцы ног.
7. При снежной погоде, для улучшения видимости и защиты глаз рекомендуется надевать специальные очки.

