

## Заочная консультация «Катаемся на лыжах правильно»

Подготовил информацию:  
инструктор по физической культуре  
Артемьев К.А.  
(материал с сайта: растимдетей.рф)

Активный зимний отдых — что может быть лучше для родителей и детей? Многие семьи очень любят лыжные прогулки — в парке или в лесу. Чтобы катание было только в радость, необходимо соблюдать правила безопасности.

● Лыжи нужно подбирать по росту катающегося. Они должны быть в исправном состоянии.

● Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной.

● Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки

● Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме

● Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам



# Правила безопасного катания на лыжах

- ✓ При передвижении на лыжах по дистанции соблюдайте интервал 3-4м, при спусках — не менее 30 м



- ✓ При спусках не выставляйте вперед лыжные палки
- ✓ Если возникает необходимость резко остановиться, присядайте и падайте на бок *(обязательно держа при этом палки сзади)*
- ✓ Не пересекайте лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники
- ✓ Перед спуском обязательно проверьте склон на наличие препятствий
- ✓ Помните: кататься на заснеженных водоёмах и переходить их - опасно для жизни
- ✓ Двигайтесь только по лыжне, не сворачивайте в сугробы
- ✓ Контролируйте скорость и направление движения
- ✓ При спуске с горы не останавливайтесь у подножия, сразу отходите в сторону



