

ПАМЯТКА

для участников образовательных отношений по лыжной подготовке

Рекомендованные нормы по проведению лыжной подготовки

Климатическая зона	Возраст учащихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе.			
		Без ветра	При скорости и ветра до 5 м/с	При скорости ветра от 6-10 м/с	При скорости ветра от 6-10 м/с
Средняя полоса РФ	1 – 2 класс	-12 С	-6 С	-3 С	Занятия не проводятся
	3 – 4 класс	-14 С	-8 С	-5 С	
	5 – 6 класс	-16 С	-12 С	- 8 С	
	7 – 11 класс	-18 С	-15 С	-10 С	

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 (под колодкой необходимо смазывать мазью, чтобы не было отдачи).

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;

слушать внимательно объяснение учителя, соблюдать 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.

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 (обычная медленная ходьба, скандинавская ходьба, легкие посильные упражнения);
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 фойе первого этажа.

Подготовка к уроку по лыжной подготовке.

Утром перед 1-ым уроком оставить одежду для улицы в общей раздевалке (в специальном мешке или пакете). Перед уроком физкультуры на перемене взять одежду для улицы в общей раздевалке и подняться с ней в раздевалки спортзала. В раздевалках спортзала переодеться. Взять свой лыжный инвентарь, спуститься в фойе 1 этажа и подготовиться к построению с инвентарем. Организованно пройти к центральному выходу для построения на улице.

На построении учитель проверяет присутствующих, внешний вид учащихся (соответствует погодным условиям или нет), инвентарь и ставит задачи урока.

Необходимо соблюдать тишину и порядок, так как в это время уже идет урок.

После урока.

Отряхнуть одежду и инвентарь от снега. Инвентарь скрепить. Построиться. Организованно подняться в раздевалку. Переодеться в раздевалках спортзала. Сложить лыжную одежду в пакеты. Поставить инвентарь в ячейки для хранения лыжного инвентаря или иное место в зависимости от условий в школе. С разрешения учителя отнести лыжную одежду в большую раздевалку.