

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Требования к форме и лыжному инвентарю для занятий лыжной подготовкой:

1. Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки. Лыжи и палки должны быть подобраны по росту и находиться в исправном состоянии, лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме голеностопного сустава.
2. Крепления должны быть отрегулированы так чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять к лыжам ботинки.
3. Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной, не сковывающей движений. Одежда по погоде с учетом высокой двигательной активности: утепленные спортивные брюки, (не джинсы), свитер с высоким воротником (не рубашки и не пиджаки), утепленная спортивная куртка (не пальто, не шуба).
4. Запрещается заниматься без головного убора. Следует надеть спортивную шапочку, прикрывающую уши.
5. При занятиях следует обязательно надеть теплое белье из натуральных тканей, а на руки – варежки, или перчатки, желательно иметь запасные варежки или перчатки.
6. Теплые носки. Надевать обувь лучше на два носка (хлопчатобумажный и шерстяной). Носки должны быть сухими.
7. Желательно иметь при себе носовой платок.