**САНПиН по проведению лыжной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Климатическая зона** | **Возраст учащихся** | **Температура  воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе.** |
| Средняя полоса РФ | Возраст обучающихся | Без ветра | При скорости ветра до 5 м/c | При скорости ветра от 6-10 м/c | При скорости ветра от 6-10 м/c |
| до 12 лет |       -9 С | -6 С | -3 С | **Занятия не проводятся** |
| 12-13 лет |      -12 С | -8 С | - 5 С |
| 14-15 лет |      -15 С | -12 С | - 8 С |
| 16-17 лет |      -16 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 был 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;

- слушайте внимательно объяснение учителя, соблюдайте 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 обозрения 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;

- лыжный инвентарь необходимо хорошо скрепить и сдать учителю.

**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;

- 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.