**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 зала и затем отнести одежду в большую раздевалку;

- лыжный инвентарь необходимо хорошо скрепить и поставить в ячейки около зала. **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.