



Голова лыжника должна быть защищена из плотной шерстяной или синтетической ткани шапкой, которая в свою очередь не будет давить и слезать на глаза

ребенка. На руках должны быть перчатки или рукавицы, многофункциональная бандана (труба) будет служить вместо шарфа, закрывая шею в морозную погоду. Исходя из климатических условий и температурного режима, одежда должна соответствовать погодным условиям, избежав переохлаждения или перегрева тела сохранить здоровье ребенка! Известно, что степень



охлаждения отдельных участков тела не одинакова: наиболее уязвимым, естественно, является нос, затем щеки и, наконец, лоб. Эти данные следует использовать лыжнику при решении

вопросов экипировки, защиты особенно уязвимых участков тела. Приведение в порядок спортивного снаряжения (лыжи, палки, крепления), а так же спортивной одежды перед тренировкой или соревнованиями приводит к наилучшему результату.

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования Детско-юношеская
спортивная школа г. Охи



**Хайлов
Егор Геннадьевич
тренер-преподаватель
по лыжным гонкам**

**Экипировка
ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ
на этапах начальной подготовки**

11 апреля 2017 г.



Умение одеваться для соревнований также относится к области тактики. Не рекомендуется выступать на соревнованиях в новой одежде. Лыжники

слишком часто сваливают вину за ошибки на обновления (лыжи, палки, ботинки), тогда как их причины кроются совсем не в этом.

Экипировка лыжника-гонщика на этапе начальной подготовки включает:

- Лыжный инвентарь;
- Одежда и обувь лыжника.

В свою очередь лыжный инвентарь предоставляется в большинстве случаев государственными учреждениями, такими как ДЮСШ, СШОР и т.д.

Экипировка лыжника-гонщика включает инвентарь:

- беговые лыжи классического и конькового стиля,
- лыжную обувь,
- крепления и лыжные палки так же двух стилей.



Специализированную одежду:

- спортивный костюм (разминочный костюм),
- термобелье,
- лыжные шапки и перчатки (варежки), а так же многофункциональная бандана.



На этапах начальной подготовки неправильно подобранный лыжный инвентарь, обувь, одежда, плохо подготовленные лыжи существенно снижают эффективность занятий, а порой делают невозможным решение поставленных задач.

Для тренировочных занятий каждому обучающемуся

тренер-преподаватель подбирает лыжный инвентарь, исходя из роста, веса и стиля передвижения.

Одежда лыжников-гонщиков, прежде всего должна быть теплой, удобной и ветрозащитной.

