

## ПРАВИЛА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Одежда и обувь занимающихся должна соответствовать установленным требованиям. Лыжные ботинки должны быть свободными, мягкими и непромокаемыми. Необходимы легкая не продуваемая 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.

### Приложение 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10

Таблица 1

**Рекомендации по проведению занятий физической культурой в зависимости от температуры и скорости ветра в некоторых климатических зонах Российской Федерации на открытом воздухе в зимний период года**

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
		без ветра	при скорости ветра до 5 м/сек	при скорости ветра 6—10 м/сек	при скорости ветра более 10 м/сек
Северная часть Российской Федерации (Красноярский край, Омская область и др.)	до 12 лет	– 10–11°С	– 6–7°С	– 3–4°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	
В условиях Заполярья (Мурманская область)	до 12 лет	– 11–13°С	– 7–9°С	– 4–5°С	Занятия не проводятся
	12—13 лет	– 15°С	– 11°С	– 8°С	
	14—15 лет	– 18°С	– 15°С	– 11°С	
	16—17 лет	– 21°С	– 18°С	– 13°С	
Средняя полоса Российской Федерации	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	