







**Лыжная подготовка**

Лыжная подготовка является обязательной частью физической культуры в школе. Она способствует развитию выносливости, силы, координации движений и улучшает состояние здоровья.

**Техника движения лыжника**

- 1. Правильная постановка лыж на снег.
- 2. Правильная постановка ног на лыжи.
- 3. Правильная постановка корпуса.
- 4. Правильная постановка рук.
- 5. Правильная постановка головы.
- 6. Правильная постановка дыхания.
- 7. Правильная постановка зрения.
- 8. Правильная постановка слуха.
- 9. Правильная постановка чувства равновесия.
- 10. Правильная постановка чувства ориентации.

**Лыжная экипировка**

Лыжнику необходимо иметь:

- 1. Лыжи.
- 2. Лыжные палки.
- 3. Лыжные ботинки.
- 4. Лыжные перчатки.
- 5. Лыжные очки.
- 6. Лыжные шапки.
- 7. Лыжные комбинезоны.
- 8. Лыжные перчатки.
- 9. Лыжные носки.
- 10. Лыжные тапочки.

**Коньковые лыжи**

Длина коньковых лыж для взрослых должна быть на 10-15 см длиннее роста лыжника.

**Выбираем лыжи**

Возраст	Длина лыж (см)
5-7 лет	100-110
8-10 лет	110-120
11-13 лет	120-130
14-16 лет	130-140
17-19 лет	140-150
20-25 лет	150-160
26-30 лет	160-170
31-35 лет	170-180
36-40 лет	180-190
41-45 лет	190-200
46-50 лет	200-210
51-55 лет	210-220
56-60 лет	220-230
61-65 лет	230-240
66-70 лет	240-250

**Палки, подобранные по росту, должны иметь одинаковую и регулярную длину, равную для кисти руки.**

Получено в библиотеке № 1  
Содержит информацию о  
различных видах спорта





# ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

**Оказание ПМП при вывихе:**

Нельзя пытаться вправить вывих, т.к. это может вызвать дополнительное травму.

Не совершайте резких движений, поворачивайте конечность.

Нельзя прикладывать тепло и растирать, давить, прокручивать пострадавшему месту вывиха (руку или ногу или локтевой вывих).

**Первая помощь при вывихе:**

1. Обеспечить покой.
2. Наложить фиксирующий бандаж.
3. Доставить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГАХ**

Экстренно в стационар везти не более 30 минут.

Наложить стерильный повязки.

Выложите руки.

Не используйте мази!

**Первая помощь при ожогах:**

1. Прекращение охлаждения.
2. Доставка пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
3. Снять промерзшую обувь, носки, перчатки.
4. Согреть конечности.
5. Восстановить кровообращение в пораженных холодом тканях.
6. Срочно вызвать врача.
7. Наложить пострадавшего горелым член, укутать теплой одеждой.

**Первая помощь при отморожении:**

1. Прекращение охлаждения.
2. Доставка пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
3. Снять промерзшую обувь, носки, перчатки.
4. Согреть конечности.
5. Восстановить кровообращение в пораженных холодом тканях.
6. Срочно вызвать врача.
7. Наложить пострадавшего горелым член, укутать теплой одеждой.

**Первая помощь при наружных кровотечениях:**

При артериальном: наложить жгут выше раны, наложить давящую повязку.

При венозном: наложить давящую повязку ниже раны.

При капиллярном: наложить давящую повязку на рану.

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ**

При переломе конечности: наложить фиксирующий бандаж.

При переломе позвоночника: наложить фиксирующий бандаж.

При переломе таза: наложить фиксирующий бандаж.

**Что делать при обморожении:**

1. Прекратить охлаждение.

2. Доставить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

3. Снять промерзшую обувь, носки, перчатки.

4. Согреть конечности.

5. Восстановить кровообращение в пораженных холодом тканях.

6. Срочно вызвать врача.

7. Наложить пострадавшего горелым член, укутать теплой одеждой.

**КОРОНАВИРУС**

Симптомы: высокая температура, кашель, одышка, боль в горле, головная боль, слабость, потеря вкуса и запаха.

Профилактика: мытье рук, использование масок, избегание скопления людей.

**КОРОНАВИРУС. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ!**

КОРОНАВИРУС ПЕРЕДАЕТСЯ ВОЗДУШНО-КАПЛЕЧНЫМ ПУТЕМ.

Симптомы: высокая температура, кашель, одышка, боль в горле, головная боль, слабость, потеря вкуса и запаха.

Профилактика: мытье рук, использование масок, избегание скопления людей.

# УГОЛОК

# БЕЗОПАСНОСТИ



СОСРЕДОТОВАНИЕ ВНИМАНИЯ  
ПОВЫШАЕТ БЕЗОПАСНОСТЬ

## 01

ПОСРЕДСТВОМ АВАРИЙНОЙ СИТУАЦИИ  
ПОВЫШАЕМ БЕЗОПАСНОСТЬ

### УГОЛОК БЕЗОПАСНОСТИ ШКОЛЬНИКА

ВНИМАНИЕ! ОБЯЗАТЕЛЬНО  
ИСПОЛНЯЙТЕ ПРАВИЛА

#### ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

### ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УЛИЦАХ ПЕРЕД ПОДГОТОВКОЙ

Важно соблюдать правила безопасности на улицах перед подготовкой к занятиям. Необходимо использовать зимнюю одежду, обувь и средства защиты. Следует избегать игр на проезжей части и вблизи транспорта.

После прогулки в зимнюю одежду  
лучше переодеться.  
Уличная одежда должна соответствовать  
стандартам качества, иметь  
правильно и четко вышитые узоры.

### Техника безопасности перед началом занятий

Перед началом занятий необходимо проверить наличие зимней одежды, обуви и средств защиты. Следует избегать игр на проезжей части и вблизи транспорта.

### Правила безопасности при подготовке к занятиям

- 1. Проверить наличие зимней одежды, обуви и средств защиты.
- 2. Избегать игр на проезжей части и вблизи транспорта.
- 3. Соблюдать правила безопасности на улицах.

После прогулки в зимнюю одежду  
лучше переодеться.  
Уличная одежда должна соответствовать  
стандартам качества, иметь  
правильно и четко вышитые узоры.

### БЕЗОПАСНОСТЬ ПОДРОСТКА НА ЛЬДУ

### ПЛАТЬЯ УЧЕБНИКУ

### ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ШКОЛЬНИКА

### ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ШКОЛЬНИКА



# « Путь к здоровью »



### Обязанности пешеходов



Основные обязанности пешеходов: соблюдать правила дорожного движения, не переходить дорогу в неположенном месте.

### Пешеходный переход



Всегда из проезжей части переходите дорогу по пешеходному переходу. При переходе дороги по пешеходному переходу соблюдайте правила дорожного движения.

### Пешеходы



Пешеходы должны соблюдать правила дорожного движения. При переходе дороги по пешеходному переходу соблюдайте правила дорожного движения.

### Проезжая часть



Транспортная часть дороги предназначена для движения транспортных средств. При движении по проезжей части соблюдайте правила дорожного движения.

### Участники дорожного движения



Участники дорожного движения: пешеходы, велосипедисты, водители транспортных средств. При движении по проезжей части соблюдайте правила дорожного движения.

### Близко идущий транспорт



При приближении транспорта будьте внимательны. При приближении транспорта будьте внимательны.

### Проезжая часть



Транспортная часть дороги предназначена для движения транспортных средств. При движении по проезжей части соблюдайте правила дорожного движения.