

«Обучаем детей катанию на лыжах»



Зима – это отличная возможность весело и с пользой для здоровья провести время на свежем воздухе: поиграть в снежки, покататься на санках, коньках или лыжах.

Вспомните свое детство и согласитесь, что время, проведенное на снежных горках, на катке или просто очищенном от снега небольшом кусочке речки – одно из самых ярких детских воспоминаний. А для некоторых эти зимние забавы превратились в хобби на всю жизнь или даже стали профессией.

Знаете ли вы, что, согласно статистике, из 100 человек, которые впервые встали на лыжи, 47 неизменно возвращаются к этому занятию?

Беговые лыжи

Детские беговые лыжи бывают трех типов: лыжи для классического катания, который чаще всего используется юными лыжниками, лыжи для конькового хода и универсальные. Не освоив «классику», нет смысла приобретать коньковые лыжи.

Лыжи для классического катания длиннее коньковых, с длинным и более острым носиком. На скользящую поверхность лыж нанесены специальные насечки, которые не дают им скатываться назад. Эти лыжи идеально подходят для начинающих лыжников, особенно если обучение и катание проходит вне трассы. Недостаток лыж этого типа – развить большую

скорость на этих лыжах не удастся, и при теплой погоде мокрый снег, налипая на насечку, может замедлять движение.

Лыжи для конькового хода – для более «продвинутых» лыжников, которые мечтают спуститься с ветерком с облюбованной горки. По форме они короче классических, по краям должен быть острый бортик для предотвращения соскальзывания вбок.

Универсальные лыжи одинаково хорошо подходят для катания в обоих стилях.

Безопасность и надежность современных детских лыж обеспечивается некоторыми конструктивными особенностями: закругленные носки и увеличенная ширина лыжного полотна делают лыжи более устойчивыми и безопасными при падении, «приталивание» (боковые вырезы) помогает лучше проходить сложные повороты.

Совсем маленькие лыжники могут вполне обойтись самыми простыми, легкими лыжами. Ведь в этом случае основная задача – научить стоять малыша на лыжах и получать удовольствие от совместных лыжных прогулок с родителями.

Малышам от 2 до 6 лет эксперты советуют покупать лыжи длиной чуть выше роста ребенка, простые, широкие и безопасные модели. На длинных лыжах маленьким детям очень сложно маневрировать, особенно на поворотах.

Для детей постарше ориентиром может служить следующий принцип: рост ребенка плюс 15-20 см.

Беговые лыжи для подростков приближены по своему уровню к взрослым моделям, но отличаются упрощенными техническими характеристиками, мягкостью и легкостью.

Таблица подбора беговых лыж и лыжных палок для детей:

Рост, см	Рекомендуемая длина лыж, см	Рекомендуемая длина палок, см	Возраст, лет
100	100	75	3
110	110	80	4
115	120	85	5
120	130	90	6
125	140	95	7

130	150	100	8
125	150 / 160	105	9
140	165	110	10
145	170	115	11

Лыжные палки

Лыжники-малыши могут и вовсе обойтись без лыжных палок. Их задача – научиться твердо стоять на лыжах и при этом сохранять равновесие.

Длина палок, так же как и лыж, зависит от роста ребенка, а также от стиля катания. Для классического стиля палки должны доходить и упираться в подмышку, для конькового стиля должны быть чуть выше плеча.

Кроме того, лыжные палки для детей должны быть легкими, с удобными рукоятками для обхвата, с ремешками (чтобы ребенок не терял палку во время движения). Наконечники должны быть не острыми, с прочным и достаточно большим опорным элементом в виде звездочки или кольца.

Крепления для лыж

Малышам, которые еще только начали осваивать беговые лыжи, скорее всего, специальная обувь не понадобится. Им гораздо удобнее и теплее кататься в валенках или собственных теплых ботинках. А потому для начала можно приобрести лыжи, которые продаются в комплекте с креплениями под обычную детскую зимнюю обувь.



Самые дешевые и простые крепления – это мягкие крепления из ременной ленты из хлопка, эластичной кожи или резины. Их недостаток – не очень надежная фиксация ноги на лыже. К тому же, такие ленты и резинки часто путаются и смещаются в процессе катания.

Полужесткие крепления (специальная обувь также не обязательна) – конструкция более надежная и прочно фиксирует лыжи к обуви.

Жесткие крепления предполагают наличие специальной обуви – лыжных ботинок.



Крепления для беговых детских лыж, безусловно, должны быть безопасными, прочными и жесткими в меру (чтобы не травмировать и не пережимать ногу ребенка крепежными деталями). Обычно они снабжены

более мягким механизмом крепежа, большой ручкой защелки (чтобы малыш мог самостоятельно снимать и надевать лыжи, и ему было удобно братья за него варежкой).

Из каких материалов изготавливают детские лыжи?

Срок эксплуатации лыж зависит от материала, из которого они изготовлены.

Деревянные

Деревянные лыжи хороши при морозной погоде, но уже при нулевой температуре становятся практически непригодными для катания. К тому же быстро ломаются и требуют постоянной обработки скользящей поверхности специальными лыжными мазями, иначе мокрый снег не даст ребенку легко передвигаться на лыжах.

Пластиковые

Пластиковые лыжи более прочные и обладают повышенными скользящими качествами, что в этом случае можно, скорее, отнести к недостаткам, чем к достоинствам. Чтобы лыжи не разъезжались по разным сторонам, на пластиковых лыжах должна быть качественная и достаточно большая по площади противоскользкая насечка. Особенно наличие насечек важно, если ребенок встал на лыжи в первый раз.

Пластиковые лыжи долговечны, легко скользят по снегу, не намокают и не трескаются при контакте с мокрым снегом.

Несколько советов

- Никогда не покупайте детям ботинки и лыжи «на вырост». Экономия денег может легко превратить ваш отдых в сплошное мучение или даже привести к травмам.
- Подбирать лыжи и ботинки нужно, учитывая рост, вес и размер ноги ребенка на момент покупки.
- При выборе лыжного снаряжения лучше воспользоваться советами инструктора или опытного продавца-консультанта.
- Отправляясь в поездку, заранее проверьте лыжи и проведите необходимую подготовку: проведите профилактику кантов и скользящей поверхности, проверьте и настройте лыжные крепления (они должны отстегиваться при падении). В опасной ситуации эти меры сослужат вам хорошую службу.

- При покупке лыж обратите внимание на отсутствие механических повреждений и симметричность лыж в паре по ширине, длине, массе и толщине.
- Не следует покупать лыжные палки длиннее, чем требуется по росту ребенка.

