### Экипировка современного лыжника

**Федотова Л.В..**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №8»**

### При проведении учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам актуальным вопросом остается вопрос одежды и экипировки спортсменов. Выбор одежды зависит от многих факторов например - влагопоглощаемая одежда;

### - от температуры воздуха, силы ветра, времени года. Основные требования к одежде лыжника следующие:

### -одежда должна быть воздухопроницаемой;

### -непромокаемая;

### - должна обеспечивать свободу движений и не терять свои свойства при стирке.

### На тренировочных занятиях в качестве основной одежды используется лыжный комбинезон из плотной и непродуваемой ткани. Под комбинезон надевают специальное трикотажное или шерстяное белье. Допускается заниматься в легкой куртке или спортивном костюме. Нельзя одеваться в слишком теплую одежду так как это может привести к перегреву тела и отрицательным последствиям во время движения, например образование мозолей, потеря сознания, тепловой удар.

### Лыжная шапка должна быть из материала, который хорошо сохраняет тепло, но в то же время свободно пропускает воздух. Шапка должна закрывать затылок , уши и лоб спортсмена. Во время сильных морозов под шапку необходимо надевать специальную вязаную повязку для защиты ушей, лобной, затылочной частей от воздействия холода. В теплую погоду можно ограничиться повязками или наушниками.

### Чтобы избежать мозолей и обморожения пальцев необходимо надевать лыжные перчатки. Перед выходом на лыжню необходимо размять, разогреть кисти рук и стопы. Большое распространение у спортсменов-лыжников получило использование защитных очков при катании по трассам. Очки защищают глаза от холода, снега, яркого солнечного света и прямых солнечных лучей и снега, отражающегося от снега.

### Обувь необходимо также тщательно подбирать так как правильно выбранная обувь служит надежной защитой от холода, способствует правильному овладению лыжных ходов, позволяет маневрировать лыжами при движении.

### Обувь, как и одежда должна быть легкой, удобной и соответствовать размеру лыжника. Ботинки для конькового хода имеют отличия от ботинок для классического хода - они выше и тяжелее. Такое их строение предохраняет голеностопные суставы от растяжений и вывихов. Для увеличения упругости в стельку внутри ботинка вставляется металлическая пластина. Ботинки имеют кожаный верх и пластиковую подошву.

### За лыжной обувью необходимо ухаживать должным образом. Обязательно просушивать, смазывать ее кожаные части жиром или кремом. Для того чтобы кожа не портилась, сушить ботинки не рекомендуется при высокой температуре.