**Памятка родителям и учащимся при занятиях физической культурой на открытом воздухе в зимнее время**

1. **Температурный режим при занятиях на открытом воздухе в зимнее время***(в соответствии с Приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Рекомендации по проведению занятий физической культурой, в зависимости от температуры и скорость 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 | — 10-110 С | — 6-70 С | — 3-40 С | Занятия не проводятся |
| 12-13 лет | — 120 С | — 80 С | — 50 С |
| 14-15 лет | — 150 С | — 120 С | — 80 С |
| 16-17 лет | — 160 С | — 150 С | — 100 С |

1. **Требования к личному лыжному инвентарю для занятий лыжной подготовкой:**

— Учащиеся с 1 по 5 класс приносят лыжи в чехле. Подписать чехол (Фамилия, класс)

— Учащиеся с 1 по 11 класс. Подписать лыжи и лыжные палки (Фамилия, класс)

— Учащиеся с 1 по 11класс. Подписать лыжные ботинки (при наличии) (Фамилия)

*Примечание: личные чехлы, лыжи и палки   подписываются*

*с целью организации их хранения на лыжной базе и предупреждения конфликтных ситуаций в случае потери или замены инвентаря.*

**Лыжи:** деревянные или пластиковые на выбор, должны быть подобраны по росту и находиться в исправном состоянии.

**Лыжные палки**: алюминиевые  или «пластиковые», на выбор (соответствовать росту учащегося). Лыжные ботинки: должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потёртостям или травме голеностопного сустава.

**Обувь:**своя зимняя обувь или лыжные ботинки, зависит от типа выбранного крепления на лыжи.

**Лыжные крепления:**мягкое, полужёсткое или жёсткое с ручным или автоматическим застёгиванием, на выбор. Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять ботинки к лыжам.

1. **Требования к спортивной одежде и форме:**

**Одежда, форма:**Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной, не сковывающей движений и соответствовать погоде с учётом высокой двигательной активности. На занятия следует надевать тёплое бельё из натуральных тканей (футболка или водолазка), (колготы или трико), утеплённые спортивные штаны или комбинезон (не джинсы), тёплые носки (носки должны быть сухими), свитер с высоким воротником или толстовка или олимпийка (не рубашка, не жилетка и не пиджак), утеплённая спортивная куртка или пуховик (не пальто и не шуба), шапка спортивного типа (вязаная или трикотажная). Запрещается заниматься без головного убора. На руки обязательно (варежки или перчатки). Желательно иметь при себе носовой платок.