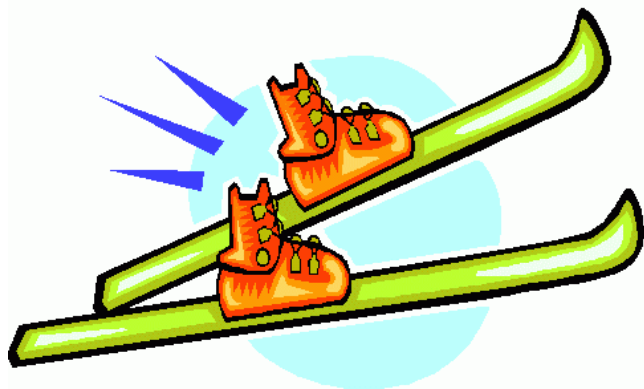


## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### КАК ВЫБРАТЬ ЛЫЖИ ДЛЯ РЕБЕНКА ?

Подготовила воспитатель Бойко И.В.



Выбирая лыжи для ребенка, который только учится кататься, нужно следовать следующему правилу: если вес ребенка менее 20 кг, нужно выбрать лыжи длиной около 70 см. Если вес ребенка составляет 20-30 кг, следует выбрать лыжи длиной около 90 см. В случае, если вес ребенка 30-40 кг, нужно выбрать лыжи длиной около 100 см. Для детей весом более 40 кг лыжи выбирают так же, как и для взрослых.

Еще один нюанс: необходимо отличать лыжи, специально рассчитанные на детей, от так называемых «ски-бордов» — укороченных лыж для взрослых. Ски-борды, хоть и имеют подходящую для ребенка длину, но они очень жесткие и снабжены не отстегивающимися креплениями. Выбирать такие лыжи для ребенка категорически нельзя. Ребенок не сможет управлять жесткими ски-бордами, и попытка поставить ребенка на лыжи выльется в травмы и испорченные зимние каникулы.

#### ЛЫЖИ НА ВЫРОСТ?

Выбор лыж для ребенка всегда индивидуален. Поэтому, выбирая лыжи для ребенка, лучше проконсультироваться с инструктором или попытаться найти квалифицированного консультанта в магазине спортивного снаряжения.

При выборе лыж для ребенка существует лишь одно непреложное правило — **ни лыжи, ни ботинки, нельзя покупать «на вырост»**. Лыжи необходимо выбирать именно под «текущие» габариты ребенка.

Вопреки распространенному стереотипу, основная причина детского травматизма при катании на лыжах кроется не в коварстве склонов, а в банальном желании родителей сэкономить на ежегодной покупке новых ботинок.

#### ЦЕНОВАЯ КАТЕГОРИЯ

Для большинства детей следует выбирать лыжи средней ценовой категории (на первых занятиях ребёнку, конечно, будет проще тренироваться на самых простых лыжах, но практика показывает, что дети обучаются азам лыжного спорта очень быстро и уже спустя пару недель катание на лыжах «эконом-класса» ребенку станет неинтересно).

Лыжи «профессионального» класса стоит выбирать лишь в том случае, если ребенок собирается серьезно заниматься спортом и уже достиг определенных успехов.

### **БОТИНКИ, КРЕПЛЕНИЯ, ПАЛКИ**

К ботинкам применимы те же правила, что и к выбору лыж – нужно приобретать специальные ботинки для детей (обычно они имеют всего одну мягкую клипсу и ребенок сможет самостоятельно снимать и надевать ботинки). Даже для подростков 10-14 лет лучше выбирать специальные подростковые модели ботинок, а не женские ботинки небольшого размера.

Нельзя надевать на ребенка взрослые ботинки, зафиксировав их на голени затягиванием клипс. Следует помнить, что для управления лыжами важна не только жесткая фиксация ботинка на ноге, но и соответствие размера стопы центровке крепления.

Отдельного упоминания заслуживает **выбор креплений**: для ребенка следует выбирать специальные крепления. Даже самые «мягкие» варианты креплений для взрослых не обеспечивают необходимого уровня безопасности. Также, стоит предварительно зайти в мастерскую и отрегулировать силу усилия, вызывающего отстегивание ботинок. Чем меньше ребенок катался, и соответственно, чаще будет падать, тем меньше должна быть эта величина.

**Палки** для ребенка выбирают по тем же критериям, что и для взрослых – по росту: палки должны упираться в подмышечные впадины.