


Одежда лыжника

 Найди на рисунке одежду для лыжника.



? Как подобрать лыжи и палки по росту?
Как правильно сложить и нести лыжи?



Правила поведения на занятиях

- ▶ Кататься на лыжах можно в безветренную погоду, при температуре не ниже $-10...-15^{\circ}\text{C}$, при слабом ветре — не ниже -10°C .
- ▶ При переходе через проезжую часть дороги обязательно надо снимать лыжи.
- ▶ При потере равновесия надо падать на бок, не подставляя рук.
- ▶ При спуске с горы палки следует держать сзади концами вниз.