

## *Как правильно выбрать лыжи и обеспечить ребенку безопасное и веселое катание?*



Если это разовая поездка или вы еще пока не уверены, захочется ли ребенку и дальше заниматься лыжами, возможно, на первых порах лучше обойтись спортивным инвентарем, взятым на прокат. К тому же, маленький ребенок быстро растет, и уже на следующий сезон вам придется покупать новые лыжи. Ну а если вы все-таки решили приобрести детские лыжи. Как это сделать? Вероятно, этим вопросом озадачиваются многие родители, которые мечтают научить своего ребенка кататься на лыжах. А выбрать лыжи для ребенка – это совсем не то, что подобрать лыжи для взрослого. Для этого нужно запомнить всего несколько простых правил.

### ***Выбор лыж для ребенка зависит от нескольких условий:***

- его возраста и веса;
- умения кататься;
- роста ребенка;
- от стиля катания (коньковый стиль или классический).

### ***Рост и вес имеют значение***

Для детей, вес которых менее 40 кг, длина детских лыж напрямую зависит от веса ребенка:

- для малыша, вес которого 10-20 кг, подойдут лыжи длиной 70-80 см;
- для детей, вес которых более 20 кг, длина лыж должна быть 90 см;
- для детей, вес которых 30-40 кг, длина лыж должна быть 100 см (а для более опытных лыжников этой весовой категории допускается и большая длина лыж);
- для детей весом свыше 40 кг лыжи можно подбирать по росту (по высоте лыжи должны примерно доходить до носа ребенка, для менее опытных юных лыжников можно пользоваться лыжами покороче, по высоте, примерно, до подбородка).

### ***Типы и конструкции лыж:***

Выбор модели лыж и их форма зависит от стиля катания: классического (традиционного) или конькового (свободного).

### ***Лыжи для классического катания***

Длиннее коньковых и имеют длинный и более острый носик. 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 мокрым снегом, налипая на насечку, может замедлять движение.

### ***Коньковые лыжи***

Для более «продвинутых» лыжников, которые мечтают спуститься с ветерком с облюбованной горки, лучше приобрести лыжи для конькового бега без насечек. 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.

### ***Материалы, из которых делают лыжи для детей:***

#### ***Деревянные***

Этот материал еще используется при изготовлении детских лыж. Хороши при морозной погоде. Но быстро ломаются и требуют постоянной обработки скользящей поверхности специальными лыжными мазями. Иначе мокрый снег не даст ребенку легко передвигаться на лыжах.

#### ***Пластиковые***

Хороший прочный материал, повышенные скользящие качества. 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 противоскользящая насечка. Пластиковые лыжи долговечны, легко скользят по снегу, не намокают и не трескаются при контакте с мокрым снегом и влагой. Лыжи могут быть еще и комбинированные.

***Как подобрать лыжные палки?***

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

Рост ребенка – основной критерий при выборе лыжных палок. 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-только начали твердо стоять на ногах, 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.

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

Жесткие крепления предполагают наличие специальной обуви – лыжных ботинок.

### ***Полезные советы:***

- Никогда не покупайте детям ботинки и лыжи «на вырост». Экономия денег может легко превратить ваш отдых в сплошное мучение, а хуже того, 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 лыж и симметричность лыж в паре по ширине, длине, массе и толщине.
- Не следует покупать лыжные палки длиннее, чем требуется по росту ребенка.

