

# Санки, лыжи и коньки.

## Выбираем зимнее снаряжение.

*Зимой у детей много развлечений – можно играть в снежки, лепить снеговиков, съезжать с горки на санках, разгребать снег и строить крепости. Зима дарит возможность кататься на лыжах, коньках, играть в хоккей. А это не только весело, но и полезно. Главное экипировать ребёнка необходимым зимним инвентарём.*



### Готовь сани!

Зимой малышам не обойтись без санок. Для них это и средство передвижения, и весёлое развлечение, особенно если поблизости окажется снежная горка. Модельный ряд санок расширяется с каждым годом. Сегодня детские санки это не только дощатое сиденье на алюминиевых полозьях. Малышам предлагаются облегчённые складные санки, санки-коляски, санки с ручкой-толкателем, которую легко можно снять или переориентировать так, чтобы везти малыша или лицом или спиной по ходу движения. Кому-то придутся по душе санки в стиле ретро – деревянные или плетёные. Ну, а кто-то выберет современные пластиковые сани повышенной комфортности – обтекаемые, удобные, прочные и очень красивые. Самым маленьким (до 3 лет) понадобятся санки с тёплой подстилкой, со спинкой, боковинами, а ещё лучше с ремнями безопасности. Иначе малыша можно "потерять" по ходу движения. Ребята, старше 5-6 лет, используют санки в первую очередь для катания с горок, а потому малышковые модели расстаются со спинками, подлокотниками и толкателями, или заменяются новыми более "взрослыми" санями, например пластиковыми, среди которых есть и двухместные. Главный принцип саней для "больших" мальчиков (и некоторых смелых девочек) – ничего лишнего! Только в этом случае появляются новые возможности для скоростного спуска: сидя (в том числе и в паре), а так же лёжа на животе.

---

Ещё один вариант санок – санки-ледянки. Это пластиковые сиденьца для скатывания с горы. Они могут быть всего лишь плоской подкладкой под "пятую точку" или круглой "тарелкой", которая на спуске не просто едет, а ещё и вращается. Ледянки-"тазики" это версия бесполозных санок. Ребёнок размещается внутри "корытца", в котором есть сиденье, упор для ног, боковые ручки-держатели. Такие ледянки разгоняются на склоне горы до приличной скорости, а потому многие модели оснащены ручным тормозом. Пневмоледянки ни что иное, как надувные сани. Они одновременно и скоростные и безопасные, так как мягкие и упругие – воздушная подушка работает на неровностях горы как амортизатор. Пневмосани представляют собой круглые "ватрушки" с центральным углублением, в котором и сидит пассажир, или плоские "сидушки" без ограничителей, на которых можно ехать не только сидя, но ещё и лёжа. Надувные ледянки удобны и тем, что в сдутом виде не занимают места и не загромождают кладовки и балконы при хранении. К тому же они очень лёгкие, дети это сразу оценят. Ведь на санках мало съехать, их ещё нужно поднять обратно в гору.

Парк саней могут пополнить снегокаты. Это детский вариант настоящих снегоходов – они тоже едут на лыжах, управляются рулём, имеют мягкое удобное сиденье. Дорогие модели оснащены тормозом, амортизатором и даже габаритными огнями. Снегокаты делают спуск с горы управляемым и захватывающим. На снегокате предусмотрен буксировочный трос, поэтому на нём можно ребёнка и перевозить.

***ВНИМАНИЕ!** Малышам младше 4-5 лет снегокат лучше не покупать, так как, во-первых, он не имеет ограничителей на сиденье (ребёнок может упасть), а во-вторых, на горке снегокат требует определённых навыков в управлении. Некоторые модели предназначены для детей в возрасте от 7-8 лет.*

## **Вставай на лыжи!**

Следует сразу оговориться, что речь пойдёт именно о детских забавах, а не о спортивном инвентаре для серьёзных занятий спортом или снаряжении горнолыжников. Так первые классические (беговые) лыжи у малыша могут появиться уже в 3 года, а у кого-то даже чуть раньше. Безусловно, для маленьких начинающих лыжников, которые ходить-то научились совсем недавно, можно обойтись самыми простыми моделями лыж. Мягкие и достаточно лёгкие прогулочные лыжи, сделанные из дерева или дерево-пластика будут наиболее подходящим вариантом. Ведь для малышек ещё не важны такие параметры как развиваемая скорость, устойчивое вхождение на скорости в повороты и выход на спуски, да и вообще достижение высоких спортивных результатов. Поэтому конструкция лыж и их геометрия (параметры ширины носка, талии и пятки лыжи в мм) могут быть максимально простыми.

---

Геометрия детских лыж для начинающих (как вариант) может выглядеть так: 50/50/50 мм, то есть все параметры равны между собой. Хотя встречаются и "приталенные" детские модели и зауженные к носку, например, с геометрией 54/48/52 мм.

Лыжи для самых маленьких, а так же начинающих лучше выбрать пошире (50-54 мм) – они будут более устойчивы, особенно вне лыжни. Специальные насечки STEP на скользящей поверхности не дадут лыжам делать откат назад при отталкивании. Кстати, насечки дают возможность не использовать лыжную смазку (маркируются "по wax"), а значит, освобождают родителей от дополнительных хлопот, связанных с обслуживанием этого малышowego средства передвижения. Ещё одна особенность детских лыж – увеличенный радиус закругления носков (они как бы слегка притуплены). Делается это в целях безопасности маленького лыжника, падения для которого не такая уж редкость.

Определившись с малышowymi лыжами, стоит задуматься и о креплениях для них. Самые простые и дешёвые - мягкие крепления. Они представляют собой систему ремешков на мысок и пятку, изготовленных из хлопчатобумажной ременной ленты, эластичной резины или кожи. Эти крепления позволяют кататься на лыжах в любой, привычной для малыша обуви. Как только на прогулке ему наскучит заниматься лыжами, он может легко их снять и пойти побегать, покататься с горки, не переживая, что ножкам будет не удобно или холодно. Однако такие крепления не слишком надёжно фиксируют лыжи на ноге. Они часто соскакивают (особенно если крепление состоит всего лишь из одного носкового ремня), да и пятка не всегда попадает на лыжу, из-за чего ребёнок путается в лыжах, падает, злится – говорить тут о получении удовольствия от катания просто не приходится. Полужёсткие крепления в общем-то, лишены этих недостатков. Они тоже не требуют специальной обуви, но за счёт своей конструкции надёжно фиксируют лыжи к ботинку, сапогу или валенку. Крепления состоят из металлических полускоб, не дающих ботинку болтаться, носковых ремешков, широкой, охватывающей пятку, резинки, которая в некоторых моделях закрепляется в замочке перед носком ботинка. Лыжи, снабжённые такими креплениями, прослужат долго и верно. В 5-7 лет, когда навыки будут закреплены, и у ребёнка появится желание и возможность кататься с горки, преодолевать длительные расстояния, участвовать с друзьями в скоростных состязаниях, вполне можно купить для него более узкие (46-48 мм) пластиковые "приталенные" лыжи, снабжённые жёсткими, в том числе и системными креплениями. На лыжах с такими креплениями можно кататься только в специальной обуви. Вообще жёсткие крепления делятся на два типа – для рантовой лыжной обуви и для обуви с системной подошвой. Первый тип – крепления стандарта "NN-75 мм" (Nordic Norm 75mm), подходит для ботинок любого размера и имеет достаточно доступную цену. Принцип действия крепления таков. Выступающая вперёд часть подошвы лыжного ботинка (рант) зацепляется за три

---

штырька в основании крепления, после чего сверху прижимается металлической дужкой, которая в свою очередь фиксируется замочком. *ВНИМАНИЕ! Надевая лыжи, следует учитывать, что полупары крепления "75 мм" сделаны под левую и правую ногу.*

Системные крепления не различаются на "правое-левое" и выпускаются двух видов: система SNS (Salomon Nordic System) и система NNN (New Nordic Norm), которые в свою очередь могут быть с автоматическим или механическим крепежом. Для начинающих лыжников-любителей, в том числе и детей обычно используются системы-автоматы. Принцип действия у них одинаковый – чтобы надеть лыжи, нужно всего лишь вставить носок ботинка в паз крепления, и оно автоматически защёлкнется, зацепив ботинок за интегрированную в его подошву скобу. Отстёгиваются крепления так же легко – нажатием на защёлку. Детские системные крепления выпускаются с достаточно мягким механизмом крепежа и большой рукояткой защёлки, поэтому ребята вполне могут самостоятельно надевать и снимать лыжи, даже в варежках.

Основное же различие этих двух систем – рельеф креплений под ботинками. У SNS это один центральный широкий выступ, у NNN таких направляющих выступа два, они узкие и расположены по краям. Вот почему ботинки должны соответствовать той или иной системе.

Выбирая системные крепления, стоит так же учесть, что они различаются по назначению. Так крепления будут разными для различных стилей катания – для конькового хода, классического, есть так же универсальные модели. Для ребёнка, только-только осваивающего лыжи нужны крепления самой "мягкой" жёсткости, рассчитанные на "классику". У NNN это крепления с красными "резинками" (резиновым упором для ботинка), у SNS – с жёлтыми. Для ребёнка можно купить и универсальные крепления – с резинками средней жёсткости (чёрными). Системные крепления SNS выпускаются под такими торговыми марками как SALOMON (Германия), FISHER (Австрия), Marpetti (Италия), NORDWAY (Норвегия). Крепления NNN это ROTTEFELLA (Норвегия), ROSSIGNOL (Франция), NORDWAY (Норвегия). *ВНИМАНИЕ! Мягкие и полужёсткие крепления на лыжи своих детей папы вполне могут поставить самостоятельно. Установку жёстких креплений (и особенно системных), если нет опыта, то нужно доверить профессионалам.*

## Покупаем лыжи

Чтобы малыш быстрее освоил технику скольжения, лыжи должны быть правильно подобраны по росту и даже весу ребёнка. Известная всем формула выбора лыж, согласно которой носки лыжи должны доходить до кончиков пальцев поднятой вверх руки, в данном случае не подходит. Ребёнку будет проще управлять лыжами,

---

если они будут не столь длинными. Так для детей в возрасте 3-4 лет, лучше выбрать лыжи, равные по длине их росту (900-1100 мм) или даже чуть короче (800-900 мм). Для приобретения первых навыков катания на лыжах, малышу можно купить пластиковые детские мини-лыжи (например "Гном"). Они очень короткие (в зависимости от модели всего 360-450 мм в длину), что даёт возможность легко ими управлять и брать их с собой на прогулку, положив в сумку. Эти лыжи широкие (до 75-80 мм), поэтому на них можно кататься где угодно, вне зависимости от того есть лыжня или нет. Мини-лыжи комплектуются мягкими креплениями в виде одного (носкового) или двух (носкового и пяточного) ремешков, которые позволяют кататься на них в любой обуви. Ребятам 5-6 лет уже подойдут лыжи, длина которых на 10-15 см больше чем их рост (1150-1200 мм).

При покупке важно внимательно осмотреть лыжи. Они должны иметь одинаковую толщину, ширину и массу полупары. Не допускаются трещины и царапины. На деревянных лыжах не должно быть отщепов, на пластиковых и дерево-пластиковых сколов, следов расслоения. Желоб на скользящей поверхности должен быть прямолинейным, идущим параллельно рёбрам лыжи – такое положение говорит о том, что лыжи не искривлены. Приложив лыжи скользящими поверхностями друг к другу, нужно убедиться, что их изгибы симметричны, а при попытке соединить их в районе весового изгиба (место под ботинком) они хорошо пружинят. Лыжные палки малышам 3-4 лет, в общем-то, не нужны. Учиться владеть лыжами, и собой на них, координируя все свои движения лучше без палок. Если же всё-таки родители решили купить сразу всю лыжную экипировку, то правильно подобранные палки должны доходить маленькому лыжнику до подмышек. Чтобы палки не мешали ребёнку во время движения, а только помогали, они должны быть лёгкими, иметь удобные для обхвата рукоятки (не слишком дутые, но и не слишком узкие), желателен с прорезиненными насадками (так они не будут выскальзывать из рук). Обязательно наличие ремешка (темляка), чтобы малыш не терял палки во время движения. В целях безопасности детские лыжные палки оснащают неострыми опорами-наконечниками, а опорный элемент, как правило, выполнен в форме кольца или звёздочки. Хотя есть палки и с "лапкой", они выглядят почти так же, как и у настоящих спортсменов-профессионалов.

Что касается спецобуви, то лыжные ботинки должны соответствовать типу креплений. А вот размер здесь не играет роли, так как крепления всеразмерны. Чтобы подогнать под размер ботинка системные крепления, нужно всего лишь убрать с них необходимое количество секций. Ботинки лучше брать на 1,5-2 размера больше, чем размер ноги, чтобы надеть тёплый носок. Иначе, если малыш двигается на лыжах мало и медленно, то он быстро замёрзнет. Родителям и их малышам предлагаются так же детские лыжные наборы, включающие в себя лыжи, крепления (мягкие, полужёсткие, 75мм) и палки – это удобно, не нужно тратить время на подбор всех этих составляющих. Особенно приятно, если лыжи идут уже в сборе с креплениями – можно сразу же отправляться на лыжную прогулку.

## Вперёд, на лёд!

Ещё одно полезное зимнее развлечение – катание на коньках, знакомство малыша с которыми можно так же начать в три года. Коньки потребуют от детей большего умения и смелости, ведь падать скорее всего они будут на них часто, зато освоив основные азы конькового мастерства они с удовольствием будут резать лёд. Что же предлагают производители самым маленьким начинающим фигуристам, хоккеистам и конькобежцам?

Начать покорение льда можно на двухполозных коньках, которые крепятся к обуви ремешками. Конечно, это самая простая модель малышей коньков, но всё же и у неё есть свои преимущества. Двухполозные коньки устойчивы, а потому деткам на них будет не так страшно. Чувствуя себя более уверенно на льду, кроха легко и быстро приспосабливается к конькам, учится в них стоять, ходить, а те в свою очередь дарят ему новые ощущения и иллюзию настоящего скольжения – пусть пока неспешного, зато безопасного. Коньки с двойным полозом быстро крепятся к любой обуви ребёнка и так же быстро снимаются, а потому их удобно брать с собой на прогулку. Найдя подходящее для катания место, коньки тут же можно надеть, а как только ребёнок устал – снять их и заняться чем-нибудь другим. Ещё один плюс коньков – они регулируются по размеру, для чего нужно передвинуть пяточную часть конька, установив её на нужном расстоянии от мысочной. Более продвинутые двухполозные коньки – коньки на ботинках. Верх этих коньков сделан из искусственной кожи, устойчивой к влаге и холоду. Для того чтобы сохранить тепло, ботинки плотно и мягко облегают ногу ребёнка. Для большего комфорта предусмотрена утепленная подкладка, мягкий войлочный язычок и меховая манжета, которая к тому же убережёт ногу от натирания. У ботинка удобная и безопасная колодка – цельные боковины и усиленная пяточная часть. Двухполозные коньки не требуют специальной заточки.

Примерно с 4-5 лет малыши встают на однополозные коньки, предназначенные для начального обучения детей катанию на любительском уровне. Они могут быть фигурными или хоккейными. Особенность классических фигурных коньков – зубчики на лезвиях, с помощью которых удобно отталкиваться и тормозить, а значит учиться езде на них будет немного проще. Кстати, если малыш часто спотыкается и падает носом вперёд, самый нижний зубчик можно сточить, дела сразу пойдут гораздо лучше. Фигурные коньки обычно покупают девочкам – белые изящные ботиночки очень нравятся юным барышням. Хотя мальчиков тоже есть, чем порадовать. Специально для них предлагаются ботинки чёрного цвета, а при желании можно найти и синие, и зелёные. Хоккейные коньки – полностью прерогатива мальчишек! Зубчиков эти коньки не имеют, их лезвия гладкие и несколько изогнутые, что требует от ребёнка использовать совсем другую технику катания (нужно скользить, отталкиваясь всем ребром лезвия, а ноги при этом разводить "ёлочкой"). Детские коньки продаются как по отдельности (ботинки и лезвия), так и в сборе и в том и другом случае им необходима профессиональная заточка.

---

## Покупаем коньки

При покупке коньков необходимо правильно подобрать размер ботинок. Нельзя брать ботинки впрыток (ноги будут быстро мёрзнуть, натираться, уставать) или, наоборот, на вырост. Если ботинки велики, ноги в них не будут правильно зафиксированы и есть большой риск получить серьёзную травму ноги. Ботинки должны плотно фиксировать голеностопный сустав. Оптимально, когда в ботинке одетом на тёплые колготки и шерстяной носок останется ещё чуть-чуть свободного места. Иметь в запасе один (максимум полтора) размера это как раз то, что нужно. Какие материалы предпочесть? Кожаные ботинки "дышащие" (ноги в них меньше потеют), тёплые, быстро подстраиваются под форму ноги своего хозяина. Правда, стоят они дороже. Коньки с ботинками из искусственной кожи в плане цены более доступны. Их основное преимущество в том, что они очень лёгкие. Чтобы маленькие ножки в них не мёрзли, изнутри ботиночки отделяются искусственным мехом. Ботинки хоккейных коньков часто делаются из пластика. Подошва коньковых ботинок должна быть жёсткой. В детских любительских коньках она, как правило, из пластика, который выдерживает большие нагрузки во время катания и устойчив к морозу (у дорогих коньков подошва кожаная). Стелька с супинатором, отделанная войлоком делает ботинки более удобными, тёплыми, а так же защищает ногу от вибрации и ударов, передающихся от неровного льда во время катания. Анатомический язычок с мягкой "дутой" подкладкой всегда будет плотно прижат к ноге, он равномерно распределит давление шнурков, во время катания не собьётся в бок и не выпустит тепло из ботинка. Для детей предпочтительней ботинки с высокой жесткой манжетой, для поддержания голеностопа. Приобретая коньки, необходимо тщательно ощупать ботинок изнутри – в нём ничего не должно мешать, а места креплений с полозом не должны прощупываться. Следует внимательно осмотреть и лезвия. Они должны быть гладкими и прямолинейными по всей длине, без трещин, вмятин, заусенцев. Никелированная поверхность без матовых и тёмных пятен, точек, царапин, следов ржавчины.

Изобретение последних лет – универсальные раздвижные коньки, которые совместили в себе возможности ледовых коньков с конструктивными особенностями роликовых. Их отличительная черта – раздвижной механизм ботинка (так называемая система компенсации роста ноги ребенка), позволяющий увеличить первоначальный размер коньков на целых четыре (!) размера. Это даёт возможность использовать коньки несколько сезонов подряд, каждый раз точно подгоняя по ноге их размер. Коньки имеют ультрасовременный дизайн, яркие цвета и различаются по типу лезвий, которые могут быть фигурными (с зубчиками) или хоккейными (без зубчиков). Ботинки таких коньков делаются из современных синтетических материалов, устойчивых к износу, нагрузкам и внешним воздействиям (морозу, влаге). Конструкция ботинок продумана до мелочей – они лёгкие (практически не ощутимые на ноге), одни из них полностью пластиковые, другие дутые мягкие, выполненные из текстиля. И те, и другие дают возможность ноге сгибаться и

---

наклоняться вперед, не сковывают ногу во время движения. В мягких ботинках предусмотрен жёсткий каркас из пластика или пенополиуретана, крепко фиксирующий и поддерживающий голеностоп, а так же защищающий мысок от ударов во время падений или при столкновении с бортиком катка. Система фиксации коньков тоже интересна. У одних моделей это шнуровка, дублированная двумя ремнями с пряжками или липучками. Другие застёгиваются только двумя-тремя баклями-клипсами (Memory Buckle) с микро регуляторами, которые могут "запоминать" однажды выставленный размер ремешка, что позволяет надевать коньки очень быстро. В любом случае, шнуровка и зажимы должны плотно фиксировать ботинок на ноге. Недопустимо, чтобы коньки болтались или наоборот очень сильно пережимали ногу. У раздвижных коньков есть ещё одна удобная деталь – внутренний анатомический сапожок, который даёт детской ноге дополнительный комфорт и тепло, а при необходимости его можно вынуть для чистки и просушки.

### Не забудьте о чехлах

Вместе с коньками рекомендуется приобрести чехлы. Жёсткие пластиковые чехлы надеваются на лезвия и дают возможность передвигаться на коньках вне льда. Например, если малыш учится стоять и ходить на коньках дома, или выходит обутый в коньки на улицу. Кстати, для самых маленьких размеров коньков лишнюю часть чехла можно отрезать.

Хранить же коньки, лучше в мягких тканевых чехлах, надетых на лезвия. Специально для детских коньков предлагаются чехлы-игрушки, сделанные в виде мягких зайчиков, цыплят, лягушат.

Есть чехлы и для ботинок. Они напоминают носок без следа, который надевается на ботинок конька, защищая его от сколов и царапин во время катания, а так же закрывает шнурки, предотвращая возможность их развязывания и попадания под конёк. Кроме того, это дополнительный утеплитель для маленькой ножки начинающего фигуриста.

И ещё. Отправляясь на крытый каток, где можно кататься без верхней одежды хорошо бы экипировать малыша средствами защиты от падений – наколенниками и налокотниками. На руках же обязательны перчатки.