

# Спортивная экипировка лыжника

Начнем экипировку с лыж. Для прогулок по лыжне и скатывания с небольших горok лучше всего подойдут легкие прогулочные лыжи. Для участия в соревнованиях нужны спортивно-беговые лыжи, пригодные для гонок по хорошо укатанной лыжне с крутыми спусками, поворотами и затяжными подъемами. Более длинная и гибкая передняя часть лыжи хорошо вписывается в неровности рельефа, смягчает удары, а более короткая задняя часть облегчает выполнение поворота. Лыжа имеет некоторый предварительный, называемый весовым, прогиб.

Большинство лыж изготавливают из березы в виде многослойных клееных конструкций, иногда пустотелых. Вес каждой лыжи — до 800 г, ширина — 55—60 мм.

Спортивно-беговые лыжи высшего качества, рассчитанные на скольжение по твердой, специально прорезанной катком лыжне, изготавливают с применением стеклопластика. Конструкция их принципиально отличается от деревянных. Они имеют ширину 45 мм, суживаясь к носку и пятке, и вес в пределах 650 г. Главное их отличие — наличие жесткой средней части, включающейся в работу только при толчке. Скользящая поверхность изготавливается из полиэтилена. Для прогулок по обычной лыжне или целине пластиковые лыжи менее подходящи, чем более широкие деревянные прогулочные.

Горные лыжи понадобятся любителям спускаться с гор. Эти массивные лыжи бывают спортивные, для слаломе, слалома-гиганта, скоростного спуска и туристские, вес каждой лыжи — 1,5—2,2 кг. Изготавливают их клееными с применением дерева, алюминиевых сплавов, стеклопластика, сотовых конструкций. Скользящая поверхность покрывается полиэтиленом, а по краям имеет стальные канты толщиной до 2 мм.

# Длина лыж

- При выборе прогулочных и беговых лыж пальцы вытянутой вверх руки должны без усилия доставать до носка лыжи. Другой принцип — длина лыж равняется росту плюс половина веса. Но во всех случаях предельным размером будет 220 см.  
Для детей 3—5 лет лыжи равны их росту или длиннее примерно на 5 см. Для ребят постарше длина лыж определяется по общим правилам, при росте менее 120 см длина лыж равна росту.  
Горные лыжи подбирают так, чтобы они были равны росту плюс 10—15 см. Наиболее квалифицированные спортсмены предпочитают лыжи еще на 5 см длиннее. При использовании более широких мини-лыж их берут на 5—10 см меньше роста, при весе выше 80 кг — равными росту. Лыжи модели «компакт» обычно выбирают равными росту. Начинающему лыжнику среднего физического развития можно рекомендовать длину лыж, равную росту.  
Положенная на ровную поверхность лыжа должна лежать плотно, без качаний, на ней недопустимы продольные искривления и поперечные перекосы.

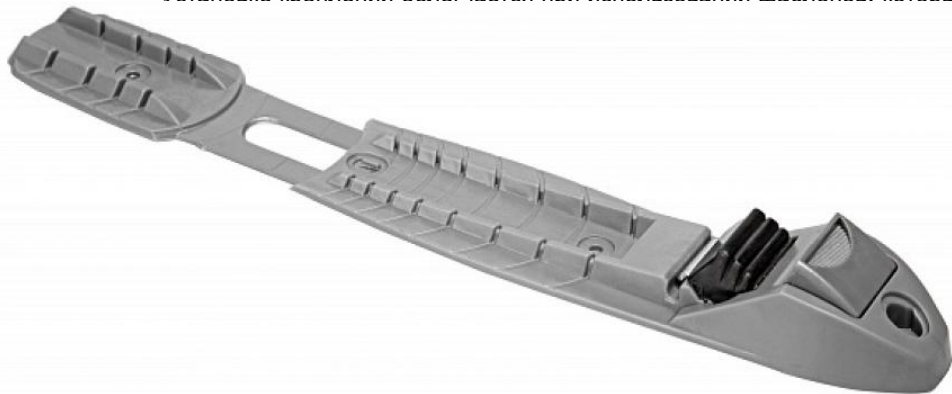
# Картинка «Экипировка»



# Лыжные крепления

- Они предназначены для передачи усилия от лыжника к лыже. На спортивно-беговые и прогулочные лыжи ставят жесткие рантовые крепления, обеспечивающие надежное управление. Для маленьких детей, носящих обувь до 32 размера включительно, лучше всего использовать крепления с металлическими скобками, поставленными на подошву от старых сандалий любого размера. У них срезают переднюю верхнюю часть, оставляя подошву по ширине лыжи и задник с ремешком. Скобки, снабженные носковым ремнем, и ремешок сандального задника надежно и безопасно удерживают ногу, позволяют хорошо управлять лыжей. В такие крепления входит любая детская обувь. Крепления в прогулочных лыжах ставят по центру тяжести, который определяют, уравнив скользящую поверхность лыжи на ребре линейки или карандаша. На верхней поверхности обозначают центр тяжести поперечной чертой. Носок ботинка (не рант!) располагают на линии центра тяжести с точностью  $\pm 0,5$  см. Перед установкой креплений вдоль грузовой площадки лыжи проводят среднюю линию. Такую же линию чертят на подошве ботинка от середины носка до середины пятки. На ботинок надевают скобу, предварительно сняв с нее дужку, и совмещают передний рант с краем скобы. Ботинок со скобой ставят на лыжу, совмещая поперечную и продольную отметки. Отмечают положение скобы на лыже и положение отверстий для винтов. Дырки под шурупы проделывают сверлом, на котором изоляционной лентой отмечают предельную глубину сверления. Диаметр сверла должен быть на 1,5—2 мм меньше толщины шурупа. При завинчивании шурупы смазывают любой, в том числе и лыжной, мазью. На скобу надевают дужку, вставляют ботинок. Продвинув его до упора в стенку скобы, центрируют по длине. Закрывая дужку так, чтобы она касалась ранта по всей поверхности, с силой надавливают на нее. Ботинок снимают. На подошве остаются вмятины от шипов. По ним делают сверлом отверстия, строго соответствующие диаметру шипов. Снова вставив ботинок уже на шипы, закрывают дужку. На конец ее надевают гребенку. Намечают на лыже отверстия под гребенку и привинчивают ее. Эта операция исключается для скоб, соединенных с гребенкой. Под пятку ботинка прибивают резинку или специальную скобку. Вторую лыжу размечают по первой. Крепления для горных лыж делают автоматическими, раскрывающимися при падении. Они имеют поворотную головку и заднюю защелку. Из креплений с поворотной пяткой можно рекомендовать марки «Нева», «КПС-4», «Маркер». Удобны крепления типа «Тиролия», «Саломон», имеющие бесповоротную пяточную часть. Они застегиваются автоматически. Современные горные лыжи имеют на грузовой площадке поперечную черту или иную отметку, с которой совмещают стрелку на середине подошвы пластикового ботинка. Таким образом определяется место установки креплений. При отсутствии на лыже специальной отметки продольное положение головки креплений определяется передним рантом ботинка, который с точностью + 1 см располагают на отметке середины длины лыжи, отмеренной от пятки. Длину лыжи определяют по ск. Укрепив головку, вставляют в нее ботинок, под каблук которого подводят в пазоры, намечают отверстия под шурупы. Пятку предварительно ставят на защелку хорошо поддет ботинок вперед, ставят остальные шурупы. Установке креплений облегчается при использовании шаблонов, которыми с

ГБСЯ



И

# Лыжные палки

- Их для прогулок подбирают так, чтобы они достигали подмышек. Палки для спуска с гор по длине должны быть на 5—10 см выше пояса.



# Лыжные ботинки

- Лыжные ботинки— пожалуй, наиболее существенный предмет снаряжения. Самые хорошие лыжи теряют свои замечательные качества, если на них придется идти в плохо подобранной обуви. Мало того, что неподходящий ботинок не даст возможности нормально управлять лыжами, он еще может и натереть ногу, надолго отбив охоту к зимним прогулкам. Для равнинных лыж используют легкие рантовые ботинки или полуботинки, надетые на два шерстяных носка. Для пластиковых лыж нужны узкие ботинки с передним рантом. Поскольку наша промышленность пока таких ботинок не выпускает, то можно приспособить футбольные бутсы, используя соответствующие узкие крепления. Горнолыжные ботинки изготавливают из жесткой пластмассы, они имеют мягкий внутренний сапожок, снабжены замками. Спортсмены ходят в высоких, жестких ботинках. Начинающим лучше приобретать ботинки помягче и пониже. Подбирают их по размеру обычной обуви.



# Одежда лыжника



□ **Одежда лыжника** общеизвестна: куртка, шапка и брюки из шерстяной или эластичной ткани. Настоятельно рекомендуем оберегать от охлаждения поясницу. Для этого используют муфту, связанную из мягкой шерсти. Надетая на голое тело, она закрывает его сзади от ягодиц до середины спины, а спереди может быть поуже. Можно обвязать вокруг талии тонкий широкий шерстяной шарф. Подойдет и специальный противорадикулитный пояс. На шерстяное белье наденьте шерстяную рубашку или шерстяной свитер. Сверху — легкую куртку-штормовку из непродуваемой ткани, желательна с капюшоном.

Совершенно не годится бежать на лыжах в утепленных синтетических куртках, очень распространенных в настоящее время. Человек в ней моментально потеет, рискуя простудиться. Такую куртку во время прогулки можно нести в рюкзаке или завязать на поясе. На ноги надевают две пары шерстяных носков, тонкие «низ, толстые снаружи». Очень удобны грубошерстные носки-гольфы в сочетании с короткими застегивающимися под коленом шерстяными или эластичными брюками.

Одевайтесь так, чтобы в первый момент ощущать прохладу. При сильных морозах с ветром рекомендуем мужчинам и женщинам надевать трусы из плотной ткани.

На голову надевайте шерстяную шапочку. При морозах до  $-10^{\circ}\text{C}$  достаточно шерстяной повязки. Рукавицы лучше всего кожаные, без меха.

Одежда горнолыжника состоит, как правило, из специального костюма, состоящего из утепленных брюк и куртки, на руках горнолыжные перчатки.

Необходимы солнцезащитные и ветрозащитные специальные очки. Определенные неудобства испытывают те, кто постоянно носит корректирующие очки. Многолетний опыт показывает, что опасности для глаз при катании на лыжах они не представляют. Главная помеха очков — запотевание линз от испарения с лица и при приеме теплой пищи во время соревнований.

Чтобы избежать этой неприятности, нужно обеспечить достаточную вентиляцию в зоне очковых линз. Лучше всего это достигается при эллипсоидной форме очков, максимально отдаленных от лица. Стекла можно натирать противоглазным карандашом или другим аналогичным средством, специально предназначенным для таких целей.

Питаясь на дистанции, как можно меньше замедляйте движение и прикрывайте ладонью сверху стакан с пищей, чтобы пар не попадал на стекла.

Известны случаи, когда в сильный мороз металлическая оправа вызвала обморожение лица в местах соприкосновения с кожей. Поэтому для занятий спортом лучше всего иметь очки в пластмассовой оправе, которая крепится достаточно свободно, чтобы при падении исключить травму глаз.

Ребенку, как и взрослому, нужен лыжный костюм. Для детей 3—8 лет наиболее удобен комбинезон.

Гарантировано простудное заболевание ребенка, которого вывели на лыжную прогулку в шубе и меховой шапке. Чтобы справиться с лыжами и такой одеждой, ему придется сильно попотеть, а значит, затем переохладиться. Все время контролируйте состояние ребенка, следя главным образом за тем, чтобы он не потел.

# Лыжные мази

- При умелом подборе значительно улучшают скольжение, предотвращают отдачу назад. Наиболее распространены лыжные мази марок «Темп» и «ВИСТИ», снабженные указаниями, для какого вида снега и температуры воздуха они предназначены. В набор мазей «ВИСТИ» входят, например, желтый парафин — для грунта и старого крупнозернистого снега при температуре выше 0 °С; красный — на новый и мокрый снег при температуре выше 0 °С; синий — от 0 °С до -10 °С; зеленый — от -5 °С и ниже. Мазь розовая — для ±1 °С; малиновая — 0 —2 °С; голубая — 2—4 °С; синяя — 4—7 °С; зеленая — 7—12 °С; светло-зеленая — для -10—20 °С. Новые деревянные лыжи надо просмолить, чтобы увеличить срок их службы, обеспечить лучшее удержание мазей. Для этого скользящую поверхность лыжи разогревают специальной газовой горелкой, паяльной лампой или над газом. Лыжную смолу наносят тампоном по всей поверхности лыжи, снова разогревают и промазывают еще раз. После остывания протирают насухо и ставят лыжи в распорки. Смолите лыжи в начале и конце сезона. Для определения зоны смазки лыжи приложите скользящие поверхности друг к другу и, подняв горизонтально до уровня глаз, сильно сожмите посередине. Глядя на линию смыкания лыж, увидите зону просвета, требующую наложения мази. Можно поступить и по-другому: на гладкий пол положите в два ряда через каждые 10 см полоски бумаги размерами 1 на 10 см. На каждый из них поперек полосок поставьте обе лыжи и станьте на них. Помощник вытаскивает бумажки из-под лыж, отмечая зону, где нет контакта с полом. То же самое проделайте при полной загрузке одной лыжи. Мазь наносят на чистую, сухую, хорошо просмоленную лыжу тонким слоем. На носок и пятку кладут мазь для скольжения, под грузовую площадку — для отталкивания. Тонкий слой мази улучшает скольжение, толстый уменьшает отдачу. Чтобы улучшить скольжение, наносите мазь, рекомендуемую для более низких температур. Отдачу можно ликвидировать, нанося под грузовую площадку мазь для более высокой температуры. При температурах, близких к 0 °С, лучше всего использовать жидкие мази. При сильном налипании снега лыжи очищают от мази скребком или обратной стороной ножа и вновь наносят мазь, предназначенную для более низкой температуры, растирают пробкой. Нож, пробку, мазь, веревочки желательнее носить с собой в специальной поясной лыжной сумке. Пластиковые лыжи рекомендуется мазать специальными лыжными парафинами «ВИСТИ», нанося на зоны скольжения (переднюю и заднюю части лыж) расплавленный состав кисточкой. Можно нанести, как обычную мазь, а затем оплавить с помощью спиртового или электрического утюжка. Когда парафин через 1—2 ч застынет, его соскабливают циклей или бритвой, оставляя тонкий слой, который затем полируют с помощью полиэтиленовой пробки. На среднюю часть лыжи (зону «держания») кладут мазь против отдачи, обычную для данной температуры. Чем мягче лыжи, тем короче зона смазки средней части. Смазывать начинайте с участка длиной 20—25 см. Попробовав лыжу на снегу, при проскальзывании добавьте мазь вперед или назад. После соревнований или прогулки снимите мазь и парафин сначала скребком, а затем скипидаром или пастой «ВИСТИ». Для смазки горных лыж используют специальные мази «ВИСТИ». Для мокрого снега годится чистый парафин. Для температур от 0 до -10 °С хорошие результаты получаются при использовании самодельной мази «серебрянки» — сплава чистого парафина с алюминиевым порошком. В расплавленный парафин всыпают до 1/3 объема порошка и интенсивно размешивают. Смесь выливают в формочки, например, стаканчики от плавяных сыров. Начинающим горнолыжникам при катании с гор, где нет подъемника, рекомендуем пользоваться мазями для избежания отдачи. Потеря скорости при спуске вниз незначительна, зато экономится много сил при подъеме наверх. Уход за снаряжением и инвентарем требует такого же внимания, как и за вашими повседневными вещами. После каждой прогулки очищайте лыжи от снега и вытирайте насухо крепления. Деревянные лыжи летом хранят просмоленными, связанными, в распорке. Крепления смазывают машинным маслом. Поврежденную скользящую поверхность горных и пластиковых равнинных лыж заделывают расплавленной пробкой от шампанского. Неровности после остывания срезают бритвой. В горных лыжах периодически точат канты. Хранить такие лыжи лучше всего развязанными в лыжной стойке, укрепленной на стене. Перед началом сезона верхнюю поверхность деревянных лыж можно освежить лаком, а пластиковых — машинным маслом. В начале и конце сезона кожаные ботинки пропитывают мазью для спортивной обуви или рыбьим жиром, предварительно разогрев их в теплом воздухе из духовки. Перед каждой прогулкой чистите их кремом для спортивной обуви. Пластиковые ботинки протирайте бесцветным кремом или машинным маслом. После прогулки обувь обязательно сушите. Из пластиковых ботинок вынимайте внутренний сапожок. Хранят ботинки в колодах или туго набивая бумагой. Кожаные рукавицы и петли палок периодически пропитывают жировой смазкой.

