

# Лыжная одежда и лыжная обувь



# Цель:

- Узнать какая одежда и обувь лучше всего подходит для катания на лыжах для определённой погоды.



# Лыжная обувь

- На лыжах ходят в специальных лыжных ботинках или полуботинках. Начинающим лыжникам лучше купить ботинки, а тем, кто участвует в соревнованиях - полуботинки.



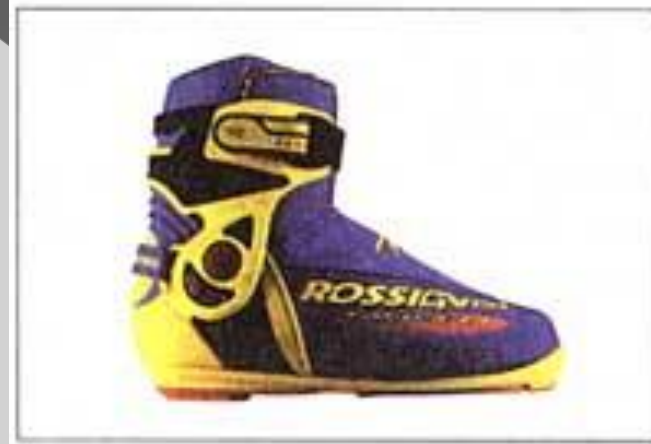
# Лыжная обувь



- На пластиковые лыжи, как правило, ставятся полуботинки с различными вариантами носковых креплений (рис. 7). Обувь такого типа и крепления к ним достаточно легкие. Верх таких ботинок изготовлен из плотного нейлона, а подошву вместе с каблуком отливают из упругой, но гибкой пластмассы. Передняя часть подошвы может быть выдвинута вперед на 35 мм или чуть меньше. Может и не выдвигаться совсем. Каждой конструкции обуви соответствуют и крепления.

# Лыжная обувь

Обувь для классических и коньковых ходов различна. Напоминаем вам, что покупать ее без примерки нельзя! Примерять следует на шерстяной носок. В тесной обуви вы можете натереть и намять ноги, и, кроме того, они будут мерзнуть. В слишком свободной обуви трудно управлять лыжами.



# Лыжная обувь

- Сушить их около печи или батарей не стоит - эластичность кожи может нарушиться, ботинки станут жесткими.



# Лыжная обувь

- > Лучше поместить их в теплое помещение с температурой чуть выше комнатной или в специальную сушилку. Причем для сохранения формы носка внутрь ботинка набивают бумагу, которую хорошо бы менять через каждые 2-3 часа.





# Лыжная одежда

- Одежда лыжника должна быть теплой, хорошо защищать от ветра, плотно облегать тело, но не стеснять движения. Современная форма лыжников состоит из комбинезона или костюма, сшитых из искусственного материала с добавкой шерсти, шапочки, которая должна надежно прикрывать лобные пазухи и уши, шерстяного трикотажного белья, тонких шерстяных носков, мягких кожаных перчаток или рукавиц. При низкой температуре, большой влажности воздуха или сильном ветре лыжники надевают под комбинезон тонкий шерстяной свитер.





# Лыжная одежда

- В одежду лыжника также входят куртка (анорак) с капюшоном, костюм тренировочный утепленный, костюм ветрозащитный. Их шьют из плотного материала (нейлон, болонья и др)



# Лыжная одежда



- При сильном морозе ( $-15^{\circ}\text{C}$  и ниже) одежда должна быть достаточно теплой, предохраняющей от обморожения. Особое внимание обрати на ботинки. Нога в них не должна быть сжата: это нарушает нормальное кровообращение и увеличивает возможность обморожения. Иногда лыжники, утепляя ноги, надевают старые носки поверх ботинок. Этот способ довольно эффективен.



# Лыжная одежда

- В одежду лыжника также входят куртка (анорак) с капюшоном, костюм тренировочный утепленный, костюм ветрозащитный. Их шьют из плотного материала (нейлон, болонья и др)



# Первый слой



Первый слой, прилегающий к телу, должен быстро отводить влагу, не намокая. При этом белье должно "дышать". Современные ткани "дышат", при этом быстро высыхают и не дают размножаться бактериям, которые создают неприятный запах пота. Кроме этого, ткани нижнего слоя должны быть гипоаллергенны, то есть не вызывать аллергии при соприкосновении с кожей. Этот слой выполняется из синтетических тканей, например, серии Polartec 100 и Polartec Power Dry, 100% Polyester. Это касается также и внутреннего слоя костюма.

# Первый слой



Хлопковое нижнее белье лучше не одевать, оно плохо отдает влагу, а потому быстро намокает. То же касается и носков. Для производства носков используются различные сочетания синтетических (полиамида, полиакрила, полипропилена и т.п.) и натуральных материалов (шерсть, хлопок) с эластаном или лайкрой (Lycra, фирма DuPont). Хорошие носки должны свободно выпускать наружу влагу и при этом не намокать. В "проблемных" местах - на пальцах и на пятках - хорошие лыжные носки должны быть утеплены и уплотнены. Кроме этого, они должны обладать антибактериальными свойствами.

# Второй слой



- Второй слой должен выводить влагу наружу, а внешнюю влагу (дождь, снег) - не пропускать внутрь. С этой целью используются ткани с различными сочетаниями полиэфира, полиэстера, полиамида и т.д. с эластаном, лайкрой. Добавление лайкры или эластана не только делает костюм облегающим, но и более износостойким. Спортивный костюм не теряет своей формы после первого же надевания.

# Второй слой



Сверху ткань может быть покрыта специальным покрытием Teflon, что обеспечивает максимальную водо- и влагопроницаемость при сохранении естественной вентиляции.



# Третий слой



Внешний слой (третий) - из высокотехнологичных ветрозащитных тканей из микроволокна на сетчатой основе. Поэтому лыжник в специализированной одежде не потеет, ему не холодно, и, наконец, его не продувает ветер.

# Лыжная одежда

- Часто в мороз надевают две шапочки – одну потоньше, но поплотнее, другую – сверху – толстую и теплую. Шапочки должны плотно прикрывать лоб и уши. Шея закрывается высоким воротом свитера. На шерстяные варежки надевают плотные рукавицы.



# Вывод:

- Мы узнали какая одежда и обувь лучше всего подходят для лыжных гонок.



# Литература

- <http://skisport.narod.ru>