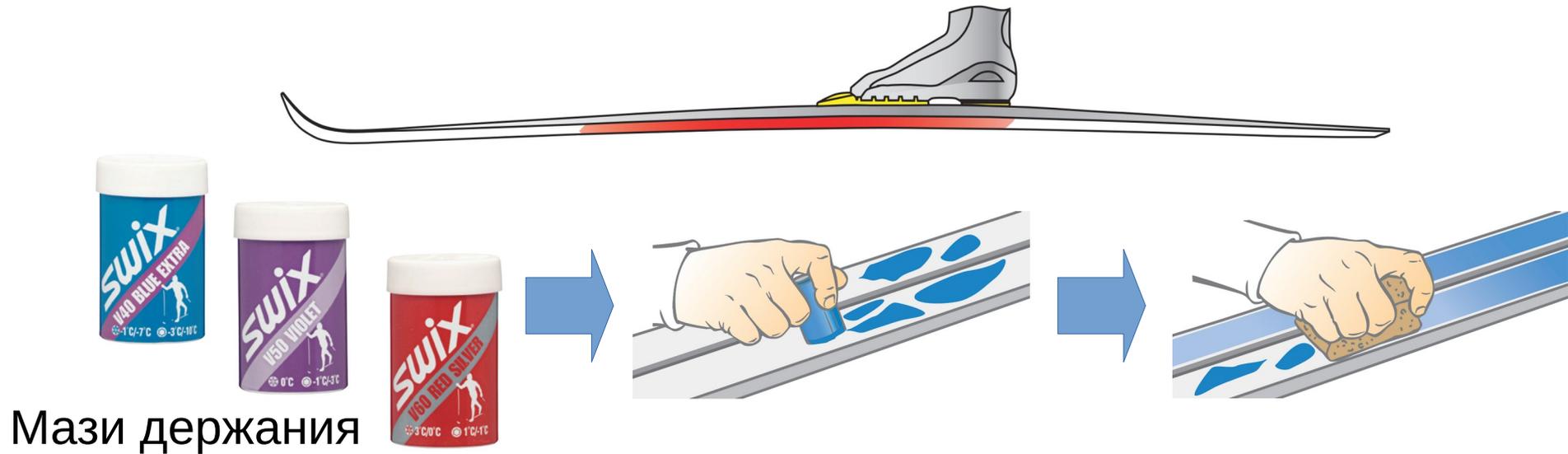


# Техника лыжного туризма



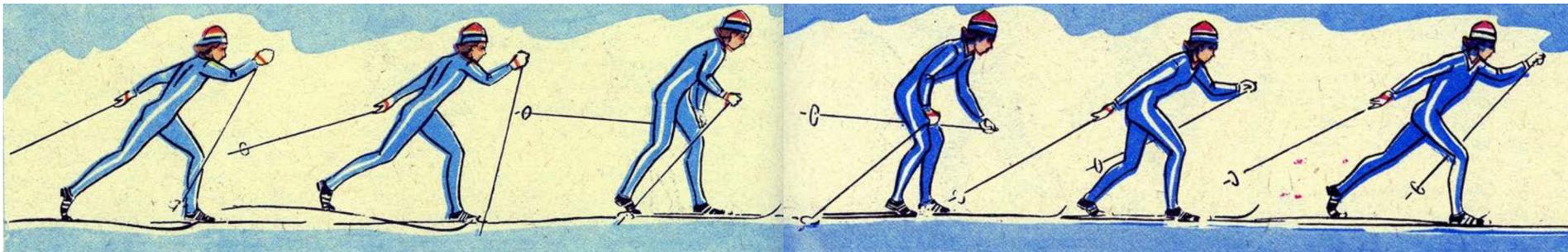
# Подготовка лыж



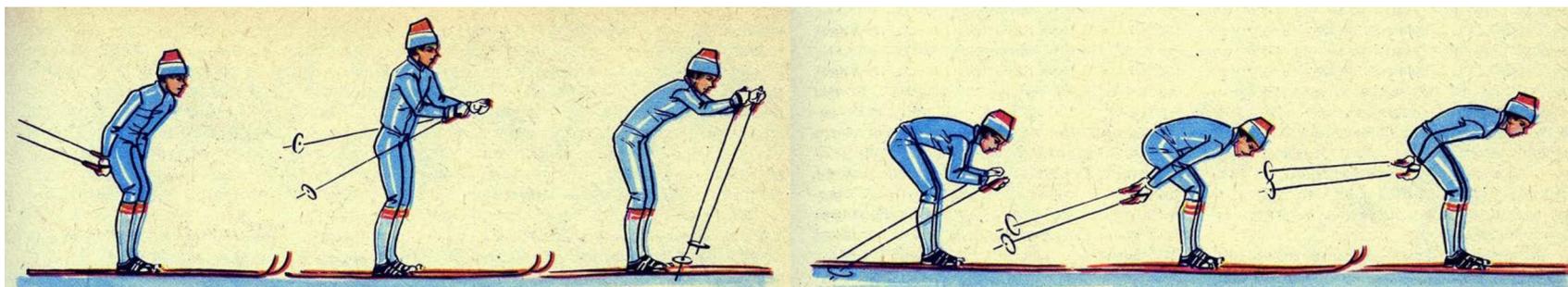
- Лыжи «отдают» — наносим более тёплую мазь поверх используемой
- Лыжи «тупят» — счищаем мазь скребком, наносим более холодную
- На холодные и тем более обледенелые лыжи мазь наносится плохо — не упускаем возможность аккуратно погреть и помазать лыжи у костра
- Желательно наносить мазь в несколько слоёв
- Для более долгой работы тёплой мази можно наносить её поверх более холодной

# Движение по равнине

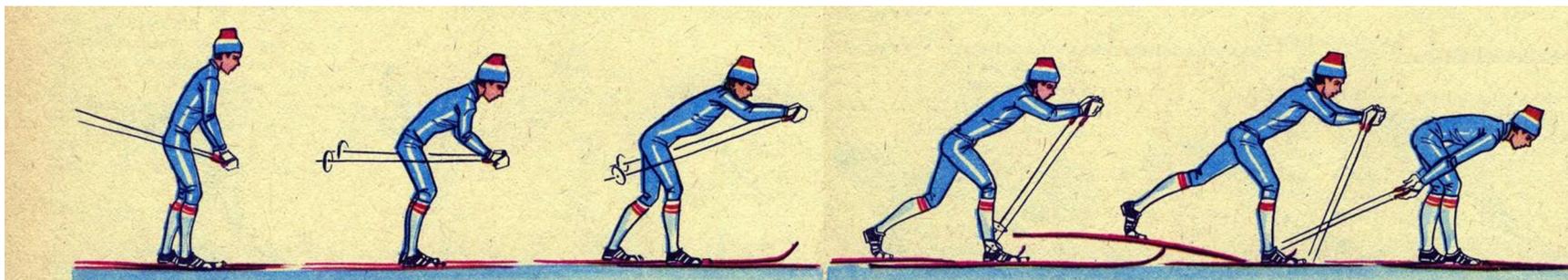
- Попеременный двухшажный ход



- Одновременный бесшажный ход



- Одновременный одношажный ход



# Попеременный двухшажный ход



# Одновременный бесшажный ход



# Техника тропления лыжни

- Основная техника: подняли ногу — шаг — опустили
- Приподнимаем носки лыж так, чтобы они не зарывались в снег
- В условиях тяжёлой тропёжки выносим маховую ногу над опорной — лыжня получается уже, но тропить легче
- Палки используются для поддержания равновесия



# Преодоление поваленных деревьев

- По возможности — обходим
- Перешагиваем — маховой ногой делаем шаг и становимся на дерево так, чтобы оно оказалось точно под стопой. Затем, поддерживая равновесие палками, переносим вторую ногу за дерево и переносим вес уже на неё.
- Перелезаем — становимся параллельно дереву, затем поочерёдно переносим лыжи за него
- Подлезаем — техника индивидуальна. Не забываем про наличие рюкзака!



# Преодоление канав

- Перешагиваем – аккуратно подъезжаем к краю и делаем широкий шаг так, чтобы колодка маховой лыжи оказалась на противоположном краю канавы. Ни в коем случае не опираемся на концы лыж!
- Спускаемся вниз и поднимаемся (траверсом, лесенкой)
- Обходим



# Подъём траверсом



# Подъём траверсом

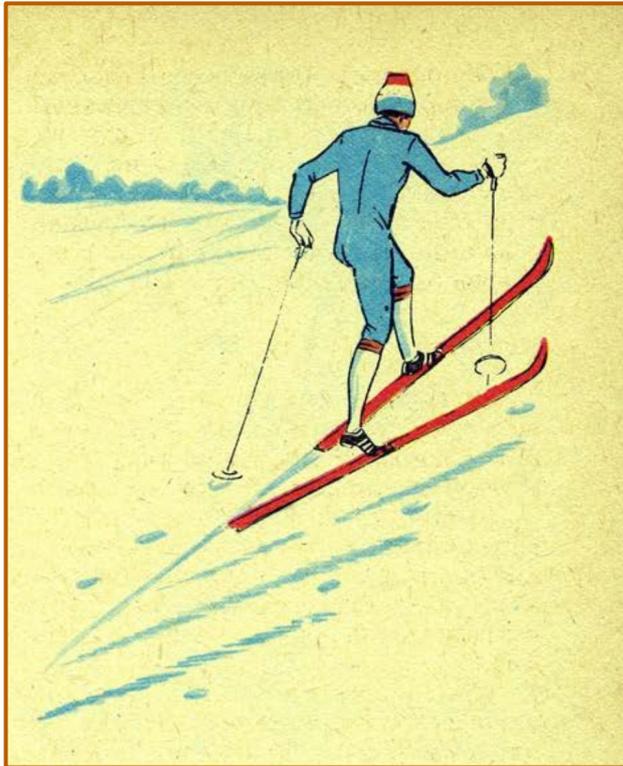


# Подъём траверсом



# Подъёмы

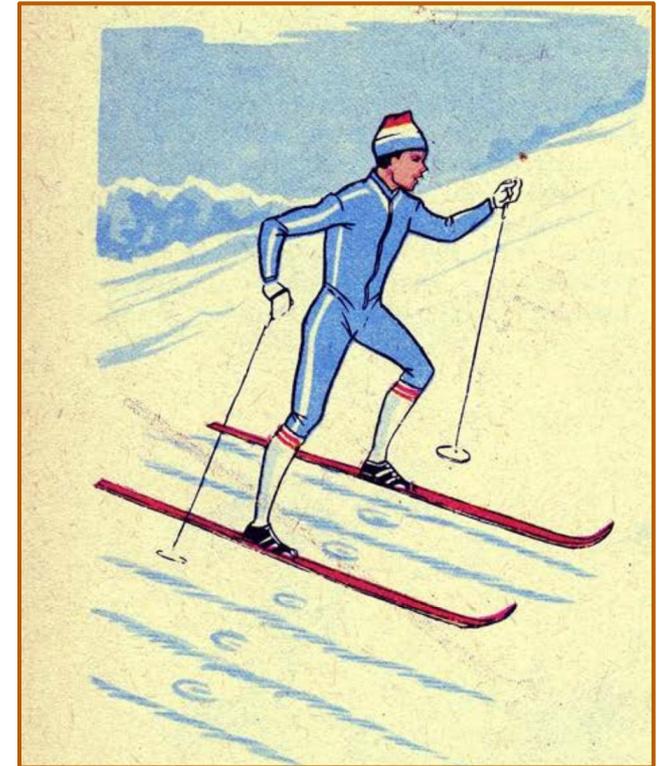
Полуёлочкой



Ёлочкой



Лесенкой



# Подъём лесенкой



# Спуск лесенкой



# Спуски и торможение

- Ноги всегда согнуты (1)
- Торможение плугом (2) — на прямом спуске. Носки лыж рядом, задники разводятся. Лыжи ставятся на внутренние рёбра наклоном коленей внутрь и давлением пяток.
- Торможение упором (3) — на спуске траверсом. Вес переносится на верхнюю лыжу, нижняя ставится под углом к верхней и ребром упирается в снег.
- Торможение падением – падать на бок, разворачиваясь к склону, выпрямляя колени и стараясь спустить ноги вниз по склону, а руки вытянуть вверх. Лыжи держать вместе, развернув поперёк склона.



# Советы

- На крутом спуске не следует ехать по чужой лыжне, а лучше прокладывать свою собственную — так меньше вероятность разогнаться и упасть
- Действенный способ торможения — съезд с лыжни
- При падении в первую очередь избавляемся от рюкзака
- Чтобы встать на глубоком снегу, можно опираться на положенные горизонтально палки
- Если требуется отстегнуть лыжи, следим, чтобы они не уехали
- Опасаемся столкновений с ёлками — они не мягкие и пушистые, и под ними могут быть ямы

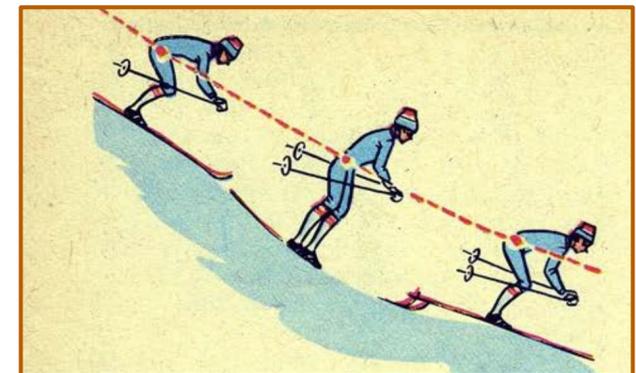
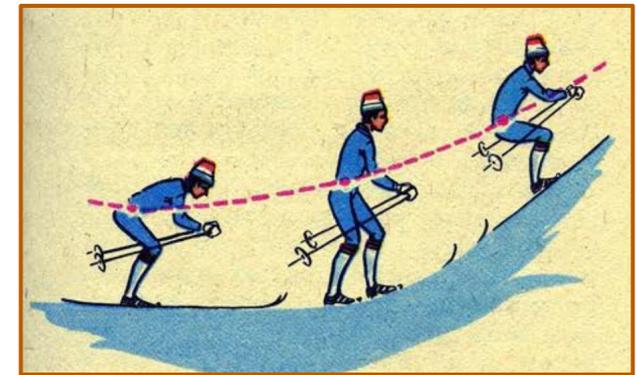
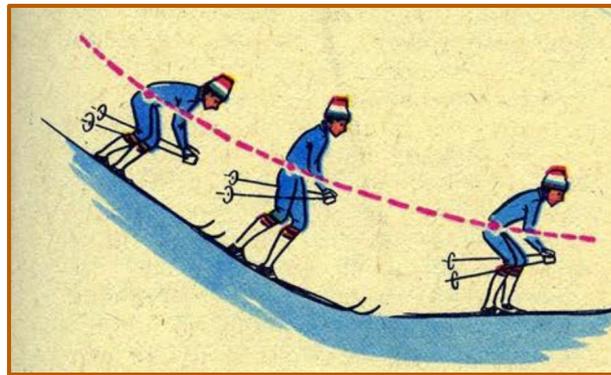


# Спуск



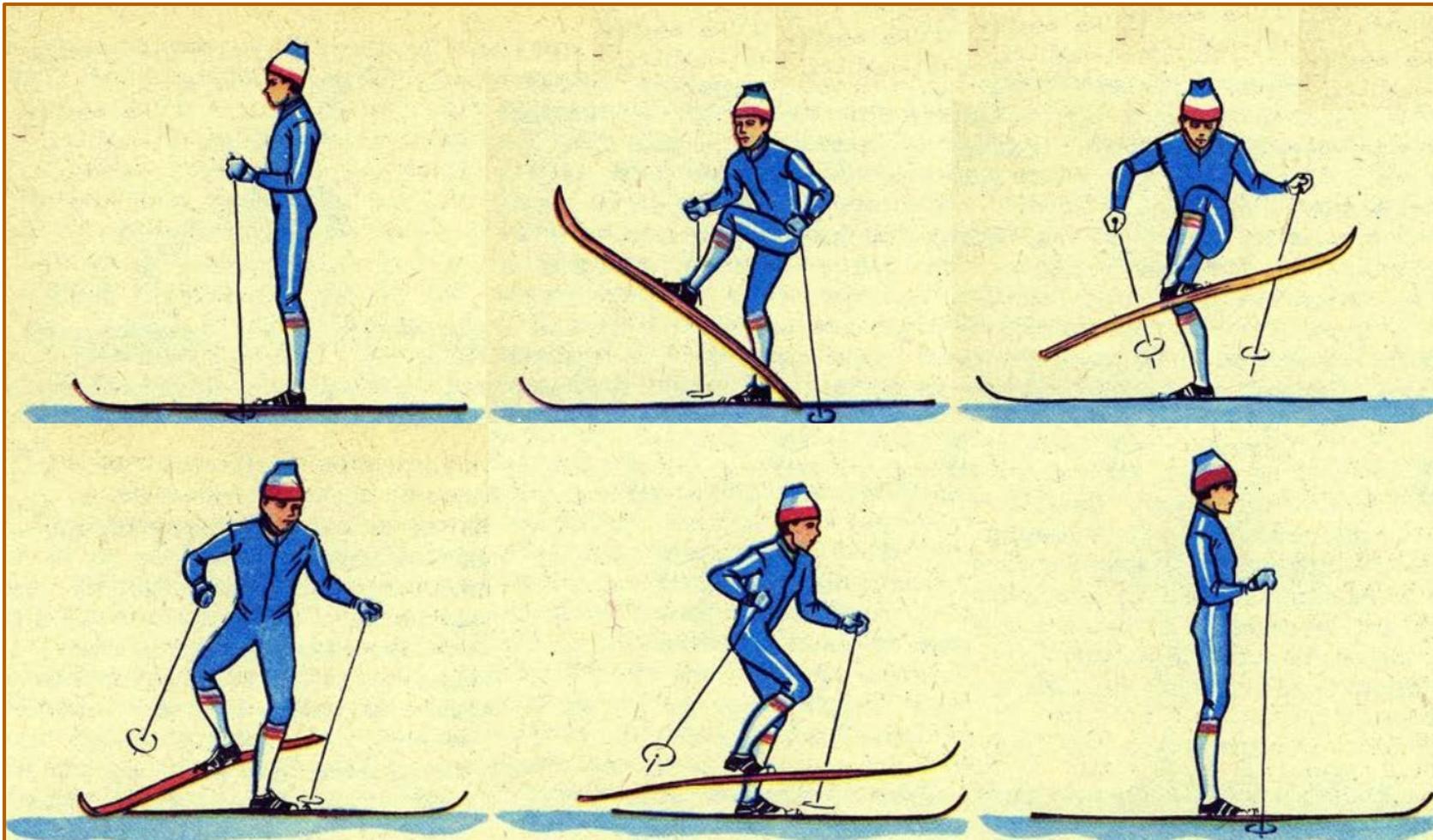
# Преодоление неровностей на спусках

- Линия движения центра тяжести лыжника должна стремиться к прямой
- Для сохранения устойчивости иногда полезно выдвинуть немного вперёд одну лыжу и перенести основной вес на заднюю (выполнить разножку)



# Развороты на склоне

- Исходное положение – боком к склону, вес переносится на верхнюю лыжу
- Надёжно упираемся палками
- В «третьей позиции» стоим лицом вниз по склону, наоборот – опасно!

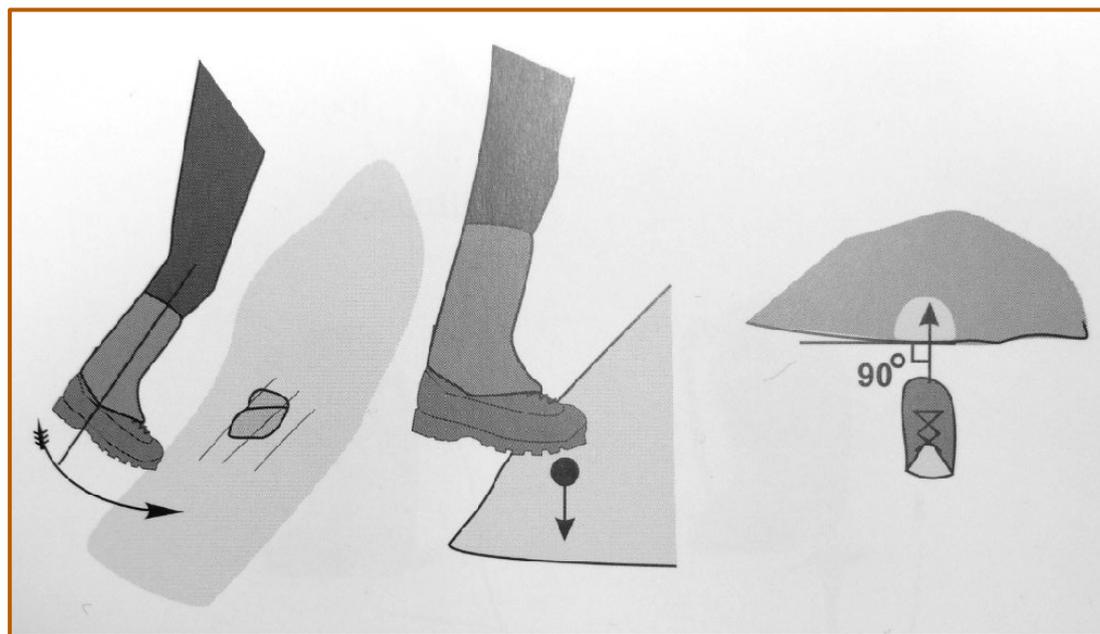


# Развороты на склоне



# Передвижение по снежным склонам без лыж

- Движение осуществляется по ступеням, процесс формирования которых определяется состоянием и глубиной снежного покрова
- Длина шага ступеней определяется минимальной длиной шага участника группы
- Необходимо передвигаться след в след, не разрушая ступени









# Спуск с самостраховкой палками



- Спуск выполняется с упором на пятки
- Чувствуешь себя неуверенно — разворачивайся к склону лицом



# Передвижение «на три такта»



- Шаг (формирование ступени) левой ногой
- Шаг (формирование ступени) правой ногой
- Лыжные палки втыкаются горизонтально в склон перед собой

# Вопросы?

