



12 февраля 2012 года в 70 городах России будет дан старт XXX Открытой Всероссийской массовой лыжной гонки «Лыжня России». С 2005 года в Чувашской Республике традиционно проводится ежегодная зимняя лыжная гонка в парке культуры и отдыха им.500-летия г.Чебоксары.

Чтобы участие в соревнованиях было только в радость, медицинские работники рекомендуют следующее: **1. Разумно оцените свою готовность к лыжной гонке, экипировку.**

Преклонный возраст не является противопоказанием к участию в лыжной гонке, но свои силы надо оценивать реально.

Одежда лыжника должна предохранять его от неблагоприятных влияний погоды и в то же время должна быть легкой и удобной. Начинающие лыжники нередко отправляются на лыжню слишком тепло одетыми. Делать этого не следует. Лишние вещи лишь обременяют и стесняют движения. Человек перегревается, потеет, вещи сыреют и перестают удерживать тепло.

При безветренной погоде следует одеваться достаточно легко. Больше внимание нужно уделить одежде при морозной, ветреной погоде.

Для лыжных гонок лучше приобрести лыжный костюм из современных материалов сочетающих легкость, гибкость и сохраняющих тепло. Любители традиционных решений могут одеть шерстяной свитер, хлопчатобумажную рубашку и плотные брюки, которые заправляются в ботинки. Под свитер или костюм для защиты от переохлаждения надо надеть трикотажное или шерстяное белье. На голову следует надеть шерстяную шапочку, плотно прилегающую к ушам. Фирменные шапочки «Лыжня России» рекомендуется использовать при температуре до -10 градусов. На руки лучше всего надеть шерстяные варежки с длинными манжетами или двухслойные варежки из пропитанной ветронепроницаемой ткани. Особое внимание следует уделить лыжным ботинкам. Плохие, неправильно подобранные лыжные ботинки приводят к травмам. Ботинки не должны быть тесными и тяжелыми. Вовнутрь ботинок вложить теплые стельки, а на ноги надеть две пары носков: хлопчатобумажные и шерстяные. Сама обувь должна сидеть плотно, но не сдавливать стопу, чтобы не нарушить кровообращение и не провоцировать обморожение и потертости.

## ***2. Обязательно пройдите медицинский осмотр.***

Это можно сделать в поликлинике по месту жительства у участкового терапевта. Если вам больше 40 лет, то желательно снять электрокардиограмму. Пройдя осмотр, получите справку–допуск. Эта справка вам понадобится в мандатной комиссии соревнования.

Для тех, кто был сильно занят и не смог пройти его своевременно, или принял решение участвовать в лыжной гонке «в последний момент»

**11 февраля (субботу) с 8.00 до 13.00** прохождение медицинского обследования будет организовано в Республиканском Центре лечебной физкультуры и спортивной медицины по адресу: г.Чебоксары пр.Ленина 32а. А 12 февраля с 9.00 до 11.30 час – в торговом доме «Меридиан» на 2-ом этаже.

Там ваше состояние оценят спортивные врачи, и при необходимости сделают электрокардиограмму.

На трассе соревнований будут находиться спортивные врачи и волонтеры Чебоксарского медицинского колледжа. При возникновении проблем со здоровьем к ним можно будет обратиться за советом или медицинской помощью. Рядом с финишем будет развернута палатка неотложной помощи Республиканского центра медицины катастроф.

Организаторы соревнования обеспечивают участников соревнования горячим чаем, но на холодном воздухе этого недостаточно, поэтому утром перед стартом не забудьте поесть. Соревнования начнутся в 12 часов и привычного «утреннего чая» будет недостаточно. Опыт медицинского обеспечения многих зимних соревнований показывает, что сытый человек никогда не замерзает.

Для уменьшения вероятности получения спортивной травмы непосредственно перед забегом необходимо обязательно провести разминку. Она подготовит мышцы, суставы и сердце к усиленной нагрузке, увеличит температуру мышц и облегчит их растяжимость и

сократимость. Однако разминку надо проводить без фанатизма. При энергичном выполнении упражнений может «не остаться сил» для соревнования. Разминка должна быть легкой - для «разогрева». Продолжительность разминки должна быть около 10-15 минут.

Частая ошибка начинающих спортсменов — резкое снятие нагрузки. После окончания соревнований нежелательно останавливаться, нагрузку следует уменьшать постепенно и в течении 5-10 минут «покататься», или выполнять упражнения на «охлаждение» - ходьба, потягивание.

В каких бы целях не использовались лыжи – в спорте или в туризме, они положительно влияют на организм. Лыжные прогулки укрепляют здоровье, повышают работоспособность. Лыжник продолжительное время находится в движении на холодном воздухе, что способствует закаливанию, повышает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Физические упражнения не только укрепляют мышцы, совершенствуют координацию движений, но и нормализуют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют нервную систему, повышают работоспособность и сопротивляемость организма к заболеваниям, приносят эмоциональное удовлетворение.

Всем участникам «Лыжня России – 2012» удачных стартов!!!

[Минздравсоцразвития Чувашии](#)