10 февраля 2013 года в очередной раз чебоксарцы примут участие в [Открытой Всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России - 2013»](#).

Врачи советуют всем любителям лыжных забегов и особенно тем, кто принимает участие в соревнованиях впервые, прислушаться к полезным советам и избежать возможных травм, обморожений, простуды и обострения хронических заболеваний:

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 надеть 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 - шерстяную шапочку, плотно прилегающую к ушам. Фирменные шапочки «Лыжня России» сделаны из акрила и недостаточно удерживают тепло, поэтому при температуре ниже 10 градусов, рекомендуется заменить их. 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. Внутрь 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. Пройти его можно в поликлинике по месту жительства у участкового терапевта. Если у вас есть хронические заболевания, то обсудите с терапевтом возможность вашего участия в лыжной гонке, и необходимом медикаментозном прикрытии. 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 не смог пройти медосмотр своевременно, или принял решение участвовать в лыжной гонке «в последний момент», 9 февраля (суббота) с 8.00 до 12.00 прохождение медицинского обследования будет организовано в Республиканском Центре лечебной физкультуры и спортивной медицины по пр. Ленина, 32 «А». А 10 февраля с 9.00 до 11.30 час – в ТК «Меридиан». Ваше состояние оценят спортивные врачи, и при необходимости сделают электрокардиограмму.

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

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

4. 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.

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

Всем участникам «Лыжня России – 2013» удачных стартов!

Рекомендации подготовила заведующая отделением медицинского обеспечения спортсменов высокого класса, врач по спортивной медицине С.И.Ларева.

[Город Чебоксары](#) .