|  |  |
| --- | --- |
| https://i.pinimg.com/originals/d5/01/b5/d501b5a4f3d0d91d739bfd89eeca63a5.jpgВсе на лыжи!**Требования к одежде**Важный элемент успешного катания — обмундирование спортсмена:Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной, не сковывающей движений и соответствовать погоде с учётом высокой двигательной активности. На занятия следует надевать тёплое бельё из натуральных тканей (футболка или водолазка), (колготы или трико), утеплённые спортивные штаны или комбинезон (не джинсы), тёплые носки (носки должны быть сухими), свитер с высоким воротником или толстовка или олимпийка (не рубашка, не жилетка и не пиджак), утеплённая спортивная куртка или пуховик (не пальто и не шуба), шапка спортивного типа (вязаная или трикотажная). Толщина головного убора зависит от температурных особенностей во время катания. Запрещается заниматься без головного убора. На руки обязательно (варежки или перчатки).  | https://i.pinimg.com/originals/d5/01/b5/d501b5a4f3d0d91d739bfd89eeca63a5.jpgВсе на лыжи!**Требования к одежде**Важный элемент успешного катания — обмундирование спортсмена:Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной, не сковывающей движений и соответствовать погоде с учётом высокой двигательной активности. На занятия следует надевать тёплое бельё из натуральных тканей (футболка или водолазка), (колготы или трико), утеплённые спортивные штаны или комбинезон (не джинсы), тёплые носки (носки должны быть сухими), свитер с высоким воротником или толстовка или олимпийка (не рубашка, не жилетка и не пиджак), утеплённая спортивная куртка или пуховик (не пальто и не шуба), шапка спортивного типа (вязаная или трикотажная). Толщина головного убора зависит от температурных особенностей во время катания. Запрещается заниматься без головного убора. На руки обязательно (варежки или перчатки).  |
| https://i.pinimg.com/originals/d5/01/b5/d501b5a4f3d0d91d739bfd89eeca63a5.jpgВсе на лыжи!**Требования к одежде**Важный элемент успешного катания — обмундирование спортсмена:Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной, не сковывающей движений и соответствовать погоде с учётом высокой двигательной активности. На занятия следует надевать тёплое бельё из натуральных тканей (футболка или водолазка), (колготы или трико), утеплённые спортивные штаны или комбинезон (не джинсы), тёплые носки (носки должны быть сухими), свитер с высоким воротником или толстовка или олимпийка (не рубашка, не жилетка и не пиджак), утеплённая спортивная куртка или пуховик (не пальто и не шуба), шапка спортивного типа (вязаная или трикотажная). Толщина головного убора зависит от температурных особенностей во время катания. Запрещается заниматься без головного убора. На руки обязательно (варежки или перчатки).  | https://i.pinimg.com/originals/d5/01/b5/d501b5a4f3d0d91d739bfd89eeca63a5.jpgВсе на лыжи!**Требования к одежде**Важный элемент успешного катания — обмундирование спортсмена:Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной, не сковывающей движений и соответствовать погоде с учётом высокой двигательной активности. На занятия следует надевать тёплое бельё из натуральных тканей (футболка или водолазка), (колготы или трико), утеплённые спортивные штаны или комбинезон (не джинсы), тёплые носки (носки должны быть сухими), свитер с высоким воротником или толстовка или олимпийка (не рубашка, не жилетка и не пиджак), утеплённая спортивная куртка или пуховик (не пальто и не шуба), шапка спортивного типа (вязаная или трикотажная). Толщина головного убора зависит от температурных особенностей во время катания. Запрещается заниматься без головного убора. На руки обязательно (варежки или перчатки).  |