

Как правильно выбрать лыжи ребенку?

Зима — это отличная возможность весело и с пользой для здоровья провести время на свежем воздухе: поиграть в снежки, покататься на санках, коньках или лыжах. Катание на лыжах одно из самых полезных зимних развлечений детворы. Но как правильно подобрать ребёнку лыжи, как всё учесть и не ошибиться с выбором?

До 4-5 лет не стоит серьезно подходить к занятиям лыжами и выбору инвентаря. Достаточно приобрести простые коротенькие пластиковые лыжи. На этом этапе важно, чтобы ребенок научился стоять на лыжах и держать равновесие. Катание на лыжах должно быть игрой, а не тренировкой. Только так можно привить ребенку любовь к лыжам и спорту. Примерно с 4-6 лет (зависит от развития ребенка) можно приобретать более серьезный лыжный инвентарь и осваивать полноценный классический лыжный ход.



Лыжи

Деревянные лыжи хороши при морозной погоде, но уже при нулевой температуре становятся практически непригодными для катания. К тому же быстро ломаются и требуют постоянной обработки скользящей поверхности специальными лыжными мазями, иначе мокрый снег не даст ребенку легко передвигаться на лыжах.

Пластиковые лыжи более прочные и обладают повышенными скользящими качествами, что в этом случае можно, скорее, отнести к недостаткам, чем к достоинствам. На пластиковых лыжах должна быть качественная и достаточно большая по площади противоскользящая насечка, чтобы не ребенок не мучился с «отдачей» и мог спокойно гулять. Особенно наличие насечек важно, если ребенок встал на лыжи в первый раз.

Безопасность и надежность современных детских лыж обеспечивается некоторыми конструктивными особенностями: закругленные носки и увеличенная ширина лыжного полотна делают лыжи более устойчивыми и безопасными при падении, «приталивание» (боковые вырезы) помогает лучше проходить сложные повороты. Малышам от 2 до 6 лет эксперты советуют покупать лыжи длиной чуть выше роста ребенка, простые, широкие и безопасные модели. Для детей постарше ориентиром может служить следующий принцип: рост ребенка плюс 15-20 см, палки — примерно на 25-30 см меньше роста ребенка.

Лыжные палки

Лыжники-малыши могут и вовсе обойтись без лыжных палок. Их задача – научиться твердо стоять на лыжах и при этом сохранять равновесие. Длина палок, так же как и лыж, зависит от роста ребенка, а также от стиля катания. Для классического стиля палки должны доходить и упираться в подмышку. Кроме того, лыжные палки для детей должны быть легкими, с удобными рукоятками для обхвата, с ремешками (чтобы ребенок не терял палку во время движения). Наконечники должны быть не острыми, с прочным и достаточно большим опорным элементом в виде звездочки или кольца.

Крепления для лыж

Малышам, которые еще только начали осваивать беговые лыжи, скорее всего, специальная обувь не понадобится. Им гораздо удобнее и теплее кататься в валенках или собственных теплых ботинках. А потому для начала можно приобрести лыжи, которые продаются в комплекте с креплениями под



обычную детскую зимнюю обувь. Самые дешевые и простые крепления – это мягкие крепления из ременной ленты из хлопка, эластичной кожи или резины. Их недостаток – не очень надежная фиксация ноги на лыже. К тому же, такие ленты и резинки часто путаются и смещаются в процессе катания. Полужесткие крепления (специальная обувь также не обязательна) –

конструкция более надежная и прочно фиксирует лыжи к обуви. Жесткие крепления предполагают наличие специальной обуви – лыжных ботинок. Крепления для беговых детских лыж, безусловно, должны быть безопасными, прочными и жесткими в меру (чтобы не травмировать и не пережимать ногу ребенка крепежными деталями). Обычно они снабжены более мягким механизмом крепежа, большой ручкой защелки (чтобы малыш мог самостоятельно снимать и надевать лыжи, и ему было удобно брать за него варежкой).

При подготовке консультации были использованы материалы сайтов:

<https://rebenokvsporte.ru/begovye-lyzhi-dlya-detej-kak-pravilno-vybrat/>

<https://www.kids-in-trips.ru/vybiraem-lyzhi-dlya-rebenka.html>