



Содружество
детско-юношеского
биатлона России



Морозный справочник биатлониста и лыжника

Практические советы как не заморозить руки, ноги и лицо



Разработано ООО «СДЮБР»



МЕРЗНЕШЬ? Есть выходы!

Если ты занимаешься биатлоном или лыжами, то нужно знать, как быть наименее уязвимым в мороз.



Руки и ноги мёрзнут первым делом, особенно кончики пальцев. И вот почему. Наше тело в мороз "жадничает", не даёт тепла рукам и ногам, наши конечности располагаются дальше всего от наших органов-генераторов тепла. А пальцы, если ты их не уберег, будут долго тебе это припоминать! А так же, скорость, с которой передвигается спортсмен, делает его кожу лица более уязвимой, чем на обычной прогулке при той же зимней температуре. Поэтому, просто необходимо знать секреты защиты от холода!

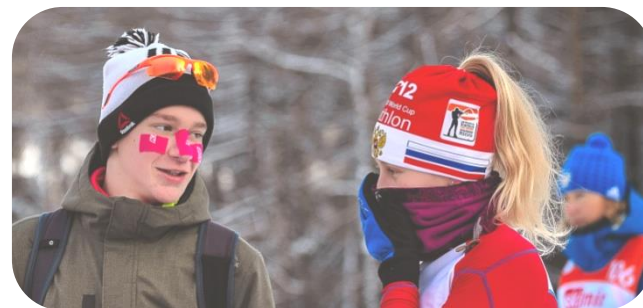
Каждый совет - из реального опыта спортсменов. Поехали!



Если мерзнут руки

Никогда не дуй и не дыши в руки для согревания, эффект будет очень кратковременный, после чего они мёрзнут ещё сильнее! Ведь ты увеличиваешь влажность, когда пытаешься согреть руки дыханием. В перчатке и варежке должно быть сухо!

Лучшие действия для согревания рук - работа с кровообращением: вращения руками по большой амплитуде или же маховые движения руками за спину. Это помогает "разогнать кровь", и сделать так, чтобы кровь пришла к самым кончикам пальцев. Во время гонки руки должны сжимать и ослаблять рукоятку лыжной палки, а не держать зажатой в одном положении. Этот "массаж" увеличит кровоток.



Пальцы хотят быть вместе!
В мороз прямо поверх перчаток, в которых ты будешь стрелять, **надень тёплые варежки большого размера** чтобы они легко сбрасывались с руки резким движением. Чтобы варежки не падали в снег, их надо связать веревочкой, которую пропустить через рукав. Да, как в раннем детстве!

Такая хитрость: заполучи сухую и тёплую "одежду" для рук прямо перед самой гонкой! То есть, на пристрелку ты идёшь в одних перчатках/варежках, а перед стартом надеваешь другие!

Если мерзнут руки

Можешь бежать и стрелять сразу в варежках, если ты модернизируешь варежки для стрельбы (прорезь для указательного пальца). Многим подходят специальные варежки, так называемые "лобстеры".

Ищи свою идеальную морозную биатлонную конструкцию варежек! Или попроси маму. Она что-нибудь придумает! А ты протестируешь.



А ещё, есть один "солдатский" совет: **если скоро на улицу, не мой руки с мылом.**

Береги указательный палец, которым ты нажимаешь на спусковой крючок, он страдает от холода сильнее остальных и не должен стать твоим слабым звеном, если ты его однажды заморозишь! Перед стартом сильно подави ногтем на фалангу, на кончик пальца, до боли. Это создаст приток крови. С остальными пальцами можешь проделать то же самое.

Можно повышать устойчивость к холоду и тренировать защитные силы организма при помощи **закаливания**. Закаливание кистей рук подходит и тем, чьи руки уже однажды сильно замёрзали и с тех пор "обиделись" и мёрзнут ещё сильнее. Кисти рук можно закаливать так: на зарядку или пробежку выходить в толстых шерстяных или меховых рукавичках. Взяв в руки по снежку держать, пока не замёрзнут кисти. Затем выбросить и надеть рукавички. Когда кисти отогреются и начнут гореть, повторить процедуру 3 - 4 раза.

Про ноги в лыжных ботинках



Содружество
детско-юношеского
биатлона России

Ботинки. Суши их хорошо!

В морозы не ходи в лыжных ботинках просто так (поболеть за стартующих товарищей, выйти на открытие соревнований и т. д.). Лыжные ботинки лучше надевать сухими и тёплыми только для передвижения на лыжах, и сохранить их в тепле до момента обувания!



Носки.

Два важных условия про носки: высокотехнологичные и чистые. Высокотехнологичные - это специальные спортивные носки (термоноски). Они впитывают влагу и отводят её от ноги. Производят такие носки разные фирмы, из разных материалов. Общим является использование низковпитывающей синтетики во внутреннем слое, использование лайкры против складок и усиление определённых зон, например, пятки особо прочными волокнами.

Чистые носки, это значит стирка после каждого дня использования. Не нужно проверять, замарались ли они, пахнут ли)) Если ты вчера уже был в этих носках, просто меняй. У "грязных" резко снижается способность материалов отводить влагу с поверхности кожи.



Чехлы на ботинки.

Почти все известные фирмы производят специальные чехлы на ботинки. Например, из неопрена. Это работает. Для многих это кардинально решает проблему замерзания ног!



Содружество
детско-юношеского
биатлона России

Про ноги в лыжных ботинках

Стельки.

Начиная от самых обыкновенных войлочных стелек, можно с фольгированным слоем (это теплоотражатель) и заканчивая фирменными теплосберегающими моделями. Есть ещё специальные стельки, которые не просто сберегают, а вырабатывают тепло, они начинают действовать при извлечении из упаковки и работают до 6 часов! Такие стельки стоят около 150-200 рублей. Выбирая стельки, "слушай ногу" - каждому подходят разные, и в ботинках не должно стать тесно!



Кровообращение - наше всё! Не допускай стояния.

Двигайся непрерывно. Махи ногами - реально работают (не по три разочка, а по 20).

Техника твоего хода так же влияет на кровообращение.

Чем быстрее, мощнее и техничнее идёшь по трассе, тем меньше будет мерзнуть нога. Если замёрзли ноги не на соревновании, а на тренировке, пробегись классикой, попеременный двухшажный классический согреет ноги (стопа работает активнее).

Закаливание ног:

Вариант 1: Выходить из бани на снег и стоять пока не начнут замерзать. Затем в парилку и хорошенько пропарить или в горячую воду и снова на снег. Для городского жителя: контрастный душ стоп!



Защищаем лицо от холода



Не умываться за час до выхода! Не используй мыло (оно разрушит естественный жировой слой кожи). Обыкновенным увлажняющими кремами этим утром не пользуйся, в них вода. Возможны только жирные зимние кремы со специальным составом (так называемые колд-кремы).

Лучшая защита для лица - это ткань! Шапка, хорошо закрывающая уши и лоб, маски, баффы, пластырь для носа, щек. Никакие специальные зимние кремы не обеспечат даже близкой защиты.



Тейпы – продаются в аптеке, в «медтехнике», в интернет-магазинах



Гонка-это не прогулка! Чтобы помазать щёчки карапузу, гуляющему с мамой, подойдёт один зимний крем, и не факт, что этот крем подойдёт гонщику, преодолевающему спуски.

Защищаем лицо от холода

О кремах. Какие кремы, как и когда помогают, а когда наоборот!

Как работает специальный крем: это механический барьер от мороза и ветра, он создаёт на коже плёнку (воски, масла, силиконы).

Важен состав крема. Надписи о том, что это "зимний крем" или крем "от мороза" - недостаточно! Смотри на состав!!! Это обязательно. Крем с неправильным составом может навредить.

Чего не должно быть в колд-креме для спортсменов:

- 1) Вазелина (E 905b, E905b, vaseline, petrolatum, petroleumjelly, petroleumamber, whitepetroleum, yellowpetroleum, парафин). Он защитит лишь от ветра при температуре до - 5. При более низкой температуре вазелин может привести к обморожению т.к. он, ложась слишком плотной пленкой, препятствует испарению воды, которая накапливается в верхних слоях кожи.
- 2) Воды. Лучший крем от холода - на жировой основе, не содержащий воду, на морозе она превращается в микрочастицы льда и повреждает кожу. Кремов без воды в составе очень мало! Если вода в составе крема содержится, то крем нужно наносить как можно раньше, например, за час до выхода.

В любом случае, не переоценивайте возможности колд-крема, при сильном ветре и морозе защищайте кожу тканью





Содружество
детско-юношеского
биатлона России

**ООО СДЮБР - Общероссийская общественная
организация «Содружество поддержки и
развития детского и юношеского биатлона
России»**

+79231042000

sdubr.info@mail.ru

