  **Вставай на лыжи!**

Отличный способ  **поддерживать физическую активность зимой** – ходить на лыжах!

Они подходят как для семейного отдыха, так и для индивидуальных занятий.

А **какие лыжи лучше выбрать?**

**Можно и не спортивные**

Например - **охотничьи лыжи.** Они дешевые, деревянные, широкие и короткие.

На них легко ходить по снегу, они подходят всем. С них трудно упасть, а главное — для охотничьих лыж не нужны специальные лыжные ботинки. Можно бегать даже в валенках!

Длину охотничьих лыж выбирают не по росту, а **по весу**: чем вы тяжелее, тем большей площади покупайте лыжи.

**Коньковый или классический?**

Если же вы собираетесь заниматься лыжами более серьезно, для начала необходимо **определиться, каким стилем** вы планируете бегать. Хотя бы для того, чтобы выбрать длину лыж.

Основных способов выбора длины лыж есть два. Первый: **прибавьте к своему росту 10–15 сантиметров** или **поднимите вверх руку и отнимите от получившейся высоты 10 см**. Таким образом, получается нужная для вас длина лыж для бега в классическом стиле.

Для конькового хода потребуются **лыжи на 15–20 сантиметров короче классических.**

Откажитесь от алкоголя во время катания на лыжах. Баночные алкогольные коктейли вас точно не согреют, а более крепкие напитки снизят скорость реакции и увеличит риск травмы. После чего недолго и замерзнуть, ведь сосудорасширяющее действие спиртного очень быстро проходит!

**Поверьте! Алкоголь не доставит Вам радости при катании на лыжах!**

Одевайтесь так, чтобы одежда не стесняла движения и не вызывали перегрева.

**Поэтому! Все просто!**

**Есть лыжи? Тогда - поехали!**

**Отделение медицинской профилактики ГУЗ «Липецкая РБ»**