



# *Выбираем лыжи для ребенка*





## Как выбирать лыжи: по росту или весу?

Общепринято, что лыжи необходимо выбирать по росту. Очень приблизительно, для начинающих лыжников длина лыж должна быть на 20 см меньше их роста, для продвинутых на 10 см. меньше роста.

В случае выбора лыж для детей до 7 лет подобное правило обычно неприменимо. Чтобы ребенок мог кататься – его вес должен быть способен прогнуть лыжу так, чтобы ее средняя часть касалась снега. Иначе, даже наиболее тщательно выбранные лыжи будут зарываться в снег.

Поэтому, выбирая лыжи для ребенка, который только учится кататься, нужно следовать следующему правилу: если вес ребенка менее 20 кг, нужно выбирать лыжи длиной около 70 см. Если вес ребенка составляет 20-30 кг, следует выбирать лыжи длиной около 90 см. В случае, если вес ребенка 30-40 кг, нужно выбирать лыжи длиной около 100 см. Для детей весом более 40 кг лыжи выбирают так же, как и для взрослых.

Впрочем, это правило справедливо лишь для начинающих юниоров. Когда ребенок овладеет азами лыжного спорта, он научится прогибать лыжу усилием ноги.

Тогда уже можно будет ему выбрать более длинные и скоростные лыжи по росту. Еще один нюанс: необходимо отличать лыжи, специально рассчитанные на детей, от так называемых «ски-бордов» – укороченных лыж для взрослых. Ски-борды, хоть и имеют подходящую для ребенка длину, но они очень жесткие и снабжены не отстегивающимися креплениями. Выбирать такие лыжи для ребенка категорически нельзя. Ребенок не сможет управлять жесткими ски-бордами, и попытка поставить ребенка на лыжи выльется в травмы и испорченные зимние каникулы.





## Как выбирать лыжи: ботинки, крепления, палки

К ботинкам применимы те же правила, что и к выбору лыж – нужно приобретать специальные ботинки для детей (обычно они имеют всего одну мягкую клипсу и ребенок сможет самостоятельно снимать и одевать ботинки). Даже для подростков 10-14 лет лучше выбирать специальные подростковые модели ботинок, а не женские ботинки небольшого размера (хотя подростковые ботинки найти тяжелее). Модели для подростков могут в точности повторять форму и размер взрослого ботинка, но они облегчены. В любом случае, покупая лыжные ботинки для подростка, убедитесь, что он может согнуть ботинок, а не стоит в них, как в кандалах. Тем более нельзя надевать на ребенка взрослые ботинки, зафиксировав их на голени затягиванием клипс. Следует помнить, что для управления лыжами важна не только жесткая фиксация ботинка на ноге, но и соответствие размера стопы центровке крепления. Отдельного упоминания заслуживает выбор креплений: для ребенка следует выбирать специальные крепления. Даже самые «мягкие» варианты креплений для взрослых не обеспечивают необходимого уровня безопасности. Также, стоит предварительно зайти в мастерскую и отрегулировать силу усилия, вызывающего отстегивание ботинок. Чем меньше ребенок катался, и соответственно, чаще будет падать, тем меньше должна быть эта величина. Палки для ребенка выбирают по тем же критериям, что и для взрослых – по росту.



# Как выбирать лыжи: ценовая категория

Обычно, производители лыж выпускают детские модели в тех же ценовых категориях, что и для взрослых: «профессиональные» лыжи с использованием передовых технологий и материалов, лыжи «средней» ценовой категории, рассчитанные на широкий круг любителей и лыжи «эконом-класса» для новичков.

Однако эти категории лыж отличаются не только ценой. Лыжи более низкой ценовой категории мягче и легче в управлении, чем лыжи более высокой, но они способны развить меньшую скорость.

Для большинства детей следует выбирать лыжи средней ценовой категории (на первых занятиях малышу, конечно, будет проще тренироваться на самых простых лыжах, но практика показывает, что дети обучаются азам лыжного спорта очень быстро и уже спустя пару недель катание на лыжах «эконом-класса» ребенку станет неинтересно).

Лыжи «профессионального» класса стоит выбирать лишь в том случае, если ребенок собирается серьезно заниматься спортом и уже достиг определенных успехов.





# Как выбирать лыжи: лыжи на вырост

Выбор лыж для ребенка всегда индивидуален. Поэтому, выбирая лыжи для ребенка, лучше проконсультироваться с инструктором или попытаться найти квалифицированного консультанта в магазине спортивного снаряжения.

При выборе лыж для ребенка существует лишь одно непреложное правило – ни лыжи, ни ботинки, нельзя покупать «на вырост». Лыжи необходимо выбирать именно под «текущие» габариты ребенка.

Вопреки распространенному стереотипу, основная причина детского травматизма при катании на лыжах кроется не в коварстве склонов, а в банальном желании родителей сэкономить на ежегодной покупке новых ботинок.

