

## Предконтрольные рекомендации РМКК СПб

1. Не нужно выходить на контрольных маршрут без шапки, без рукавиц и т.д. Не стоит снимать их при движении по маршруту, иначе можно забыть надеть их ввремя снова. Если при движении жарко, нужно надеть более легкую шапочку, более тонкие рукавицы и быть готовыми на привалах надеть не только пуховку, но и снятые шапку и рукавицы.
2. Рекомендуется перетряхнуть и доукомплектовать аптечку группы до контрольных соревнований, а не после них.
3. Если используются лыжи с универсальными креплениями, то бахилы-калоши должны обязательно быть. В остальных случаях должны быть гамашаи убедительных конструкций. И то, и другое должно находиться на ногах в рабочем состоянии, а не являться элементом декора.
4. В прошлые годы отдельные участники выходили на маршрут на туристских лыжах, но с лыжными палками из углепластика. Напоминаем, палки из углепластика рассчитаны на движение по лыжне и не используются для торможения. На контрольных маршрутах и в походах на склонах приходится подтормаживать палками, поэтому углепластик, как материал, не годится. Ни для контрольных соревнований, ни для походов. Нужны металлические лыжные палки.
5. Технический элемент «разворот на месте» («поворот кругом махом лыжей») тренируется отдельно и на равнине, и на склоне. Выполнение элемента на склоне имеет много нюансов. Похоже, что многие группы не выходят на склон до контрольных соревнований. Рекомендуем им выйти, время еще есть. Но нужно, чтобы руководители групп сами владели данным лыжным приемом. Судя по наблюдениям на контрольных маршрутах, это не во всех случаях так.
6. Участникам соревнований нужно помнить, что на маршруте похода не будет маркированных трасс и этапов. Выполнение технических приемов движения на лыжах задается не этапами, а рельефом маршрута. На контрольных соревнованиях наблюдения за участниками ведется на «скрытых контрольных пунктах». Технические приемы следует выполнять правильно всегда, а не только там, где красно-белый маркер и судьи в жилетках.

7. Последнее воскресенье перед контрольной проверкой на местности лучше провести в лесу, на снежном склоне. Слишком часто на ЛКТМ наблюдается картина, что во второй день группа идет лучше, чем в первый. Вспоминаются навыки. Лучше бы их вспомнить заранее. Всем будет спокойнее: и участникам соревнований и членам выпускающих МКК.
8. Управляемость группы за одну тренировку существенно не улучшишь, но отдельным руководителям групп все же стоит проснуться заблаговременно и приступить к выполнению своих руководящих обязанностей. Детей не нужно сопровождать на маршруте: с ними нужно работать!!!
9. На последней тренировке стоит обратить внимание на постановку палок на спусках и траверсах и на технику правильного падения на склоне. Дети не должны бояться падать. Большое количество травм получается именно в тот момент, когда лыжник все еще пытается не упасть, когда пытаться уже поздно: нужно падать. Но падать правильно.

До встречи на ЛКТМ!!!