

ТЕСТ

по правилам техники
безопасности и
предупреждения
травматизма при занятиях
по лыжной подготовке.

Заниматься физической культурой и спортом можно:

- а) когда болит голова
- б) когда болит горло
- в) болит живот
- д) ничего не болит



Я пойду кататься на лыжах, когда погода на улице:



- а) от 0 до -10С
- б) от -20 до -30С
- в) от +10 до +20С
- д) идет град

Чтобы узнать, какая погода на улице будет во время занятия по лыжной подготовке, я:

- а) позвоню бабушке
другой город
- б) посмотрю
мультфильм
- в) взгляну на термометр
за окном
- д) померю температуру
кошке



На занятия по лыжной подготовке я не надену:

- а) спортивный костюм
- б) шапку и куртку
- в) перчатки и шарф
- г) пижаму



Лыжные ботинки должны подобраны по размеру ноги:



- а) моей сестры
- б) своей
- в) папы
- д) соседа по парте

Лыжные палки должны быть высотой мне:



- а) по пояс
- б) выше головы
- в) по плечо
- д) по колено

Интервал движения между лыжниками должно быть:

- а) 10 сантиметров
- б) 38 попугаев
- в) 3-4 метра
- д) 30-40 метров



При спуске горы лыжные палки надо:

- а) убрать вверх
- б) убрать назад
- в) размахивать ими
- д) вытянуть в сторону



Признак обморожения



- а) учащенный пульс
- б) бледность кожи
- в) краснота
- д) потливость

При несчастном случае, во время занятий по лыжной подготовке, я должен:



- а) убежать
- б) спрятаться
- в) промолчать
- д) сообщить
немедленно учителю

При неисправности лыжного инвентаря необходимо:

- а) прекратить занятия и сообщить учителю
- б) продолжить занятия
- в) заплакать
- г) петь песни

