Технология нанесения мази на беговые лыжи.

1. Подготовить станок для лыж
2. Закрепить правильно лыжи на станке
3. Нанесение мази на скользящую поверхность
4. Работа с утюгом
5. Второй слой мази
6. Пробка

Для этого необходимо

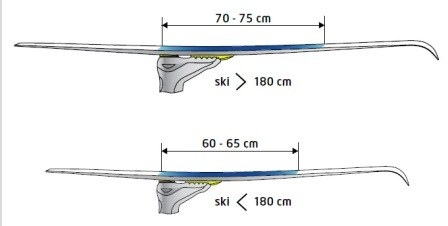
1. мазь
2. Скребок
3. Пробка для растирание
4. Утюг

С наступлением зимнего сезона каждый юный лыжник начинает готовиться к грядущему катанию на лыжах. Чтобы лыжи не подвели в самый ответственный момент, за ними нужен правильный уход. Чем и как нужно смазывать скользящую поверхность лыж?

Для катания на беговых лыжах необходимо смазывать скользящую поверхность лыж держащими мазями. Мази держания предназначены для того, чтобы уберечь лыжника от проскальзывания («отдачи») при толчке. Верный выбор и правильная техника нанесения мази гарантирует нормальное катание при любой погоде.

Первое с чего нужно начинать:

* Определите область лыжи, на которую необходимо нанести мазь держания. Эти мази наносятся под колодку лыжи (колодка — средняя часть лыжи, она начинается от пятки и продолжается на некоторое расстояние вверх от крепления). Длина колодки зависит от общей длины лыж. Обычная протяженность данной области — 60-75 см.



* Намажьте лыжу под колодкой брикетом с мазью. Старайтесь намазывать равномерно. После этого разотрите мазь пробкой-растиркой до образования на скользящей поверхности лыжи блестящего, ровного слоя мази.
* Затем мазь разглаживают утюгом.
* После того, как мазь остынет растираем пробкой
* Наносим второй слой мази и растираем пробкой для наилучшего скольжения

3

Вернувшись с тренировки, желательно очистить лыжи от мази. Снимите основное количество мази скребком. Распылите по скользящей поверхности лыж специальную смывку. Сотрите остатки мази тканевой салфеткой.

Прежде всего, каждый новичок должен знать о том, что поверхность лыжи делится на два участка: липкий (занимает около 40 см посередине лыжи) и скользкий (вся остальная часть). Поэтому и смазываются они по-разному. На носовую и пяточную часть лыжи наносят парафины для хорошего скольжения, а липкий участок обрабатывают держащей мазью.

Нанесение мази – процесс куда менее трудоемкий. Достаточно лишь растереть ее скольким слоем на липкую часть лыжи.

**Полезные советы:**

* Основные факторы выбора мази — температура и влажность воздуха, структура и влажность снега. При этом лыжнику-любителю следует ориентироваться на главный признак — температуру воздуха.  
    
   Рекомендуется всегда брать с собой на лыжню 2 мази более «теплую» и более «холодную» , а также скребок и пробку. Таким образом, при любой перемене погоды вы сможете подкорректировать смазку лыж и продолжить тренировку с хорошим скольжением.  
  Вместо фирменной смывки вполне можно использовать салфетку, смоченную в бензине или скипидаре.
* Лыжная тренировка может показаться достаточно неприятным занятием, если вам придется перетаскивать на лыжах тяжелые комья снега. Это означает, что вы неправильно подобрали **мазь**. Также не очень здорово, если лыжи вас не слушаются и норовят ехать как вперед, так и назад. Это тоже признак неправильного подбора мази.
* Итак, лыжная **мазь** бывает двух видов: **мазь** держания и **мазь** скольжения.

2

Названия говорят сами за себя, однако можно и подробнее. Мазь держания удерживает лыжи от отдачи, т.е. лыжи не катятся самопроизвольно назад из-под ваших ног. Мазь держания наносится на колодку лыжи, это где-то 50 см вверх от пятки ботинка, установленного в креплении лыжи.

3

Если вы не очень опытный лыжник, можете удлинить эту часть еще на 10-15 см вверх. Ни в коем случае не смазывайте **мазь**ю держания низ лыжи. Иначе вы рискуете не стронуться с места.

4 Чтобы облегчить жизнь лыжникам-любителям выпускаются универсальные мази для широкого диапазона температур от +3о С до -20о С. Купив тюбик такого средства, вы сможете кататься весь лыжный сезон.

11

Кроме того, бывалые лыжники предлагают новичкам мазать лыжи одной и той же **мазь**ю, например ВИСТИ, только на колодку лыжи нанести ту же **мазь**, но на более теплую погоду.В любом случае, какую бы **мазь** вы ни выбрали, смазанные лыжи лучше, чем не смазанные вообще.

