

Suusatamine

Spordiala olemus/lühikirjeldus

Suusatamine on suhteliselt lihtsalt õpitav ja kasutatav liikumisviis välitingimustes, mis sobib hästi mitmekülgseks kehaliseks ettevalmistuseks, andes väga head kehalist koormust pea kogu lihaskonnale. Suusatamine kui liikumisharrastus arendab oluliselt organismi üldist vastupidavusvõimet, mõjudes soodsalt ka tasakaalu, koordineerimise, rütmi arendamisele, tugevdab inimese südant, vereringet, hingamist ja aitab kujundada inimese sotsiaalse suhtluse pädevust.

Õppetöökõks vajalikud vahendid õpilasele

- Suusad
 - Suuskade valikul lähtuda oma sõidutehnika (uisu- ja klassika) eelistusest või õpetaja poolt tunnis õpetatava sõidutehnika õppimiseks. Suuskade pikkus peab vastama õpilase pikkusele. Klassikasuuska valida endast 20-25 cm ja uisutehnika suusk 10-15 cm pikem.
- Kapid
 - Suusakeppide valik sõltub samuti sõidutehnikast. Uisutehnikat kasutades peaksid suusakepid ulatuma maast kõrvanibuni, klassikatehnika puhul õlanukini. Õppetundides sobib õpilastel kasutada ka suusakeppe, mille pikkus ulatub maast 2-3cm üle õlanuki, mis võimaldab harrastada mõlemat sõiduviisi.
- Saapad
 - Saapad ei tohi olla kitsad, see soodustab külmetumist. Saapad peavad olema parajad, et saaks kanda ka paksemaid sokke. Saapad ei tohi varbaid kokku suruda ega takistada vereringet jalas.
- Riietus
 - Riietu mitmekihiliselt!
 - Alusriided peavad hoidma keha võimalikult kuivana. Pealisriided peavad kaitsma tuule, lume ja vihma eest. Talvistes oludes peavad riided olema piisavalt pikad ja kõiki kehaosi katvad ning piisavalt kerged ega häiriks liigutuste sooritust.
 - Pööra tähelepanu kaela, käte, selja, jalgade, kõrvade, pea kaitsmisele külma ja tuule eest. Kasuta tuulekindlat mütsi ja kindaid. Sokkidest eelistada villaseguseid ja froteepõhjadega sokke. Puuvillane tennisesokk ei kuulu talvevarustuse hulka.
 - Kasuta kuivi vahetusriideid.

Võimalikud ohud suusatamisel

- vee sattumine hingetorru;
- külmetus;
- kukumised;
- luumurrud;
- põrutused;
- marrastused;
- varustuse purunemine;
- kaasõpilaste vigastamine suusavarustusega.

Ennetustegevused riskide vältimiseks

Õpilasele

- Riietu nõuetekohaselt.
- Parim kaitse külmetumise vastu on LIIKUMINE.
- Kolonnis sõites hoie vahet, ära sõida teistele otsa ega talla teiste suusakandadel.
- Anna kiirematele teed.
- Mäkke tõusul anna teed laskujale.
- Vali oma pikkusele vastav suusavarustus.
- Laskumisel suuna kepiteravikud taha alla.
- Ole laskumistehnika õppimisel väga tähelepanelik.
- Ole ettevaatlik suusavarustuse transportimisel ega vehi suusakeppidega.
- Vali võimetekohane liikumiskiirus.
- Haigena suusatunnis osalemine on keelatud.
- Tervisehäire korral tule rajalt ära ja teavita õpetajat.
- Jälgi kaasõpilasi ja julgusta väsinuid lõpuni sõitma.