

Suusatamine

Õppetööks 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. Klassikasuuski valida endast 20-25 cm ja uisutehnika suuski 10-15 cm pikem.
- Kupid
 - Suusakeppide valik sõltub samuti sõidutehnikast. Uisutehnikat kasutades peaksid suusakepid ulatuma maast kõrvanibuni, klassikatehnikas 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.

Vajadusel saab õpilane suusavarustust laenutada kooli suusabaasist.

- 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, et ei häiriks liigutuste sooritust.
 - Pööra tähelepanu kaela, käte, selja, jalgade, kõrvade, pea kaitsmisele külma ja tuule eest. Kasuta tuulekindlat mütsi ja kindaid. Sokkidest eelista villaseguseid ja froteepõhjadega sokke. Puuvillane tennisesokk ei kuulu talvevarustuse hulka.
 - Kasuta kuivi vahetusriideid.
- Hügieenitarbed ja käterätik

Võimalikud ohud suusatamisel

- 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, ära 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.