

**Временные рекомендации  
по проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований  
по лыжным гонкам, биатлону  
на территории Кемеровской области  
(Западная Сибирь, 4 географическая зона)**

(А.П.Лаптев, д.м.н. «Гигиена массового спорта», Москва, издательство «Физкультура и спорт» 1986г)

При проведении соревнований и учебно-тренировочных занятий в зимний период (при низкой температуре воздуха) необходимо руководствоваться следующими температурными нормами и погодными условиями в данной географической зоне.

Участники	Температурные нормы и погодные условия			
	безветренно	ветер умеренный (до 5 м/сек)	Ветер сильный (6-10 м/сек)	Ветер сильный, штормовой, пурга
Дети 9-13 лет	-17	-13	-10	Занятия не проводятся
Подростки 14-15 лет	-20	-17	-13	Занятия не проводятся
Юноши 16-17 лет	-23	-20	-15	Занятия не проводятся
Спортсмены высокой квалификации (не ниже II спортивного разряда)	-25	-22	-18	Занятия не проводятся

Составил: врач по спортивной медицине,  
ГОУ ДОД ОСДЮШОР по лыжному спорту  
Новиков В.В.