***Гигиенические требования***

***к температурному режиму при проведении уроков***

***физической культуры по лыжной подготовке.***

На основании СанПиН при проведении уроков физической культуры

на улице (зимой) рекомендуется соблюдать температурный режим:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст**  **учащихся** | **Температурный режим для занятий на улице:** | | |
| ***без ветра***  *(до 2 м/сек.)* | ***при умеренном ветре*** *(до 5 м/сек.)* | ***при сильном ветре***  *(до 10 м/сек.)* |
| **1 – 4** классы | до **– 11** градусов | до **– 7** градусов | до **– 4** градусов |
| **5 – 7** классы | до **– 12** градусов | до **– 8** градусов | до **– 5** градусов |
| **8 – 9** классы | до **– 15** градусов | до **– 12** градусов | до **– 8** градусов |
| **10 – 11** классы | до **– 16** градусов | до **– 15** градусов | до **– 10** градусов |

***В пургу и при скорости ветра более 10 м/сек. занятия на улице***

***не проводятся.***