

VISU ZEMJU PROLETARIESI, SAVIENOJĒTIESI

SPORTS

Trešdiena 1987. gada 28. janvāris



Nu jau pie ziemas esam pieraduši. Un kaut arī tā ir nedaudz atmaigusi, nebūsim bēdīgi, ja sals atkal pieņemsies spēkā. Jo brīvdienās taču vislabāk varam atpūsties laukā, uz slidām, slēpēm. Ziemā tiek rīkoti masu slēpojumi, sacensības. Bet dižs sals nereti uzkrīt kā sniegs uz galvas, kad gan organizatori, gan dalībnieki sagatavo-

Kad starts tiek slēgts?

jušies startam. Doties uz pasākumu vai palikt mājās? Vai ir zināms, pie cik grādu aukstuma sporta sacensības tiek atceltas?

R. Lutriņš
Rīgā

Palūdzām atbildēt sporta ārstu K. Milleru, kurš sagatavoja izrakstu no 1979. gadā izdotās mācību grāmatas: A. Laptevš, A. Minhs «Fiziskās kultūras un sporta higiēna» (krievu val.). Gaisa temperatūras normas, pie kurām iespējams rīkot ziemas sporta pasākumus (PSRS Eiropas daļas vidusjoslai)

Sporta pasākuma dalībnieki	Gaisa temperatūra un vēja stiprums			
	Dūmi kāpj augšup, koku zari nekustas	Dūmi plūst virzienā, vējš pūš sniegu ne jumtiem	Dūmi sliecas uz zemi, koki kūpējas, sniegu pūš sejš	Vējš lauž koku zarus, kļauja laukā viesulis
Bērni 12-13 g.v.	-12°	-8°	-5° Tikai nodarbinības stadionā, ja ir aizvējš, skolas tuvumā. Līdz 30 min.	Nedarbinības nav atļautas
Pusaudži 14-15 g.v.	-15°	-12°	-8° " "	"
GDA normu kārtotāji	-20°	-18°	-12° -15° " "	"
Sportisti ar ne zemāku kā III sporta klasi slēpošanā un dalībnieki sacensībās stadionos (hokejs, slidošana)	-25°	-20°	-17° -18°	"

PIEZĪMES. Garākus pārgājienus uz slēpēm un sporta meistarību sacensības atsevišķos gadījumos var rīkot pie zemākas gaisa temperatūras (ja nav vēja), atkarībā no dalībnieku sagatavotības izmaiņot sacensību noteikumus.

Par optimālo temperatūru slē-

pošanai uzskata 5° līdz 15°. Skrējējiem šajās distancēs ziemā treniņi var notikt, ja temperatūra nepārsniedz -22° līdz -25° un vēja stiprums nav lielāks par 5 m/sek., maratonistiem, ja t° nepārsniedz -18°.