

7А4.1

НЗ2

08-247

ВОВ

ВОВ



НАСТАВЛЕНИЕ
по
ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ
КРАСНОЙ АРМИИ

ВОЕНИЗДАТ НКО СССР

1941

На Чукотке имеется такой ценный металл, как олово. Богатые оловянные месторождения. Последние имеют сточном берегу Камчатки, на западном берегу которой нефть промышленного значения.

Кроме перечисленных ископаемых богатства Советского Союза в его крайней западной части находятся колоссальные запасы апатита (в Хибины), могущие снабдить нас апатитовым удобрением весь наш Союз. На апатитовых рудниках уже вырос за последние годы огромный промышленный район. На Колыском полуострове строится второй полярный город — Воркута — вблизи мощных железных месторождений. Воркута обеспечит железом всю Ленинградскую промышленность. Уголь, нефть, золото, олово, никель, флюорит, графит, вольфрам — вот что содержит «бесплодные» территории Северным морским путем в крайнюю точку.

ГДАК

НАРОДНЫЙ КОМИССАРИАТ ОБОРОНЫ
СОЮЗА ССР

1498 71159
Kob

НАСТАВЛЕНИЕ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ КРАСНОЙ АРМИИ

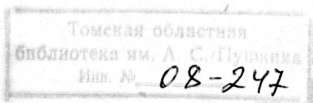
★

ПРОВЕРЕНО 47

Томская Центральная Библиотека

Инв. № 998/1

Военное Издательство
Народного Комиссариата Оборны Союза ССР
Москва—1941



Под наблюдением редактора В. А. Королькова

АЛ 6456

Подписано к печати 1.10.41. Объем 3,5 п. л.

Зак. № 5748.

Отпечатано в тип. им. Вейнбаума. Красноярск, проспект Сталина, 55.

ПРИКАЗ

НАРОДНОГО КОМИССАРА ОБОРОНЫ СОЮЗА ССР

№ 77

13 февраля 1941 г.

г. Москва

1. Ввести в действие „Наставление по лыжной подготовке Красной Армии“.
2. Ст.ст. 92—103, 140—141 Строевого устава пехоты РККА—отменить.

Народный Комиссар Оборона СССР

Маршал Советского Союза

С. ТИМОШЕНКО.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	<i>Стр.</i>
Глава I. Общие положения	5
Глава II. Движение одиночного бойца на лыжах	11
1. Переноска лыж и постановка на лыжи	—
2. Повороты на месте	15
3. Способы передвижения на лыжах	17
Хольба без палок	—
Ходьба с попеременной работой палками	18
Ходьба с одновременной работой палками	23
4. Подъемы	26
5. Спуски	31
6. Торможения	34
7. Повороты в движении	38
8. Преодоление препятствий	43
9. Перебежки	47
10. Переползания	48
Глава III. Действия одиночного бойца на лыжах	51
1. Стрельба из винтовки	—
2. Метание ручных гранат	57
3. Уколы штыком и удары винтовкой	61
Глава IV. Передвижение на снегоступах	65
Приложения:	
1. Указания по организации и методике лыжной подготовки	63
2. Указания о порядке проверки лыжной подготовки	77
3. Перевозка лыжников на буксире	83
4. Материальная часть	85

Глава I

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Умение ходить и действовать в боевой обстановке на лыжах является обязательным для всего начальствующего и рядового состава Красной Армии.

2. Хорошо подготовленный и натренированный боец-лыжник в нормальной походной форме, при благоприятных условиях погоды может, сохраняя боеспособность, пройти по **слегка пересеченной местности до 8 км в час и до 50 км в сутки.**

3. На выполнение боевой задачи и особенно на скорость и дальность перехода могут влиять: состояние лыжного инвентаря и качество его пригонки, качество пригонки обмундирования, снаряжения и вооружения, время года, время суток, состояние погоды, состояние снежного покрова и характер маршрута.

4. Плохо пригнанная и неисправная, непрожитая, непросушенная, а также новая необошенная **обувь** часто является основной причиной потертостей и обморожений ног, вызывает быстрое утомление, затрудняет управление лыжами и может значительно сократить скорость движения.

5. **Обмундирование** бойца-лыжника не должно ограничивать шаг и размах рук, оно должно быть свободным и во всех местах застежек

и завязок хорошо пригнанным. Тесное или излишне свободное обмундирование может мешать движению, вызвать потертости и излишнее утомление. В брючных карманах не следует иметь твердых предметов.

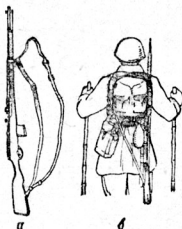


Рис. 1. Способ крепления винтовки «на ремень» вспомогательным ремнем:

а — крепление ремня к винтовке,
б — положение вспомогательного ремня на бойце.

6. Винтовку при носке ее на походе в положении «на ремень» закреплять вспомогательным ружейным ремнем (рис. 1), а при носке «на шее» — надевать ремнем влево (рис. 2).

7. Для ходьбы на лыжах снаряжение должно подгоняться так, чтобы ни один предмет его не мешал делать лыжнику широкие скользящие шаги и совершенно не ограничивал движения рук.

Укладка должна быть такой, чтобы вещевой мешок принял плоскую форму и центр тяжести мешка был в нижней его части.

Лямки вещевого мешка, во избежание потер-
тостей и наминок, следует правильно приго-
нять и чаще расправлять, а под лямками иметь
передвижные на петлях мягкие подкладки.

Противогаз переводить в положение «наго-
тове» и подгонять его так, чтобы он при дли-
тельном передвижении на лыжах не мешал ра-
боте левой палкой, не болтался и не мешал
наклоняться.



Рис. 2. Способ носки винтовки „на шее“.

Гранатную сумку и шанцевый инструмент (на
марше) передвигать по поясному ремню даль-
ше назад.

8. При ходьбе на лыжах иметь в виду, что:
день, в целях маскировки, вынуждает пользо-
ваться укрытиями; это удлиняет маршрут и
уменьшает скорость движения;

темная ночь, обеспечивая скрытность движе-
ния, сильно понижает скорость его;

лунная ночь почти не затрудняет ходьбу на
лыжах;

попутный ветер значительно ускоряет движе-
ние;

встречный ветер и встречно-боковой, особенно с метелицей, сильно замедляет движение;

туман и густо падающий снег затрудняют управление лыжами; падающий снег увеличивает провал лыж, скорость движения уменьшается;

рыхлый снег при движении по целине вынуждает чаще менять прокладчиков лыжни;

резкое потепление затрудняет скольжение, вызывает сильный перегрев лыжников и более быстрое утомление;

крепкие заморозки после оттепели, вследствие обледенения пути, затрудняют движение;

проталины, образующиеся при оттепели, часто вынуждают для прохода по ним снимать лыжи;

перевалы через высоты мало влияют на среднюю скорость движения—замедление на подъемах компенсируется большей скоростью на спусках;

горно-лесистая и пересеченная местность, поросшая кустарником, с канавами и другими препятствиями значительно снижает скорость и вынуждает ставить на маршрутах головными наиболее подготовленных лыжников и чаще сменять их.

9. Построение с лыжами, тренировку в передвижении и обучение подразделений боевым действиям на лыжах проводить в строях по Строевому уставу пехоты Красной Армии.

Вздваивание и выстраивание рядов на лыжах не производятся.

Все исполнительные команды для движения, остановки, перестроений и перемены направления на ходу на лыжах подавать **протяжно**.

С неприкрепленными к ногам лыжами подразделения выстраиваются и действуют в строю на нормальных интервалах и дистанциях.

10. Для постановки на лыжи подразделения выстраивать в линию колонн или сразу в походную колонну в направлении предстоящего движения. Перед постановкой на лыжи подразделения поворачивать в пологорота направо или налево (в сторону предстоящего захождения). Если представляется возможным, подразделения предварительно размыкать, увеличивая интервалы между бойцами на 1 шаг и дистанции на 2—3 шага.

Командир головного подразделения выходит в голову колонны своего подразделения и для движения подает команду: «**Такое-то отделение (взвод), за мной—МАРШ**», и лично ведет подразделение.

11. Во время движения на лыжах интервалы между бойцами, чтобы они не мешали друг другу работать палками, увеличивать до 3 шагов.

Дистанции между задними концами лыж идущих впереди бойцов и носками лыж идущих сзади должны составлять при равномерном движении 1—2 шага. При спусках с гор дистанции увеличивать до 10 шагов, а на крутых и опасных склонах скатывание производить **раздельно** — «по одному», пока один не закончит спуска, другой не начинает его.

12. При движении на лыжах глубина колонны увеличивается в 4—5 раз, поэтому движение в колонне «по одному» и «по два» применять только в особо узких проходах.

Для сокращения глубины колонны передвигаться в линии взводных колонн.

13. Для обеспечения и ускорения передвижения лыжных подразделений—перед их выходом высылать бойцов для прокладки одной или нескольких параллельных лыжней. Прокладчиками лыжни назначать наиболее сильных лыжников, способных вести за собой подразделение к назначенному пункту по кратчайшему расстоянию и по наиболее удобному пути.

14. Если прокладчики пути заранее не высылаются, в голову подразделений при следовании по целине ставить наиболее выносливых бойцов. Смену головных производить тем чаще, чем труднее путь.

15. При передвижении по целине с лыжесанными установками и волокушами обязательно прокладывать для них путь, расставляя впереди идущих бойцов так, чтобы их лыжи оставляли след, соответствующий ширине волокуши или расположению лыж санной установки.

Глава II

ДВИЖЕНИЕ ОДИНОЧНОГО БОЙЦА НА ЛЫЖАХ

1. ПЕРЕНОСКА ЛЫЖ И ПОСТАНОВКА НА ЛЫЖИ

16. **Скрепление лыж.** Вставить лыжу носовым или пяточным концом под носковый ремень другой лыжи до упора так, чтобы пяточные ремни были сверху обеих лыж; продеть одну палку верхним концом в кольцо другой и пропустить концы палок под носковый ремень верхней лыжи сверху задников пяточных ремней, одновременно надеть их кольцами на носовые концы лыж. Для длительной переноски лыж концы палок прикреплять ремнем к грузовым площадкам лыж.

Скрепление лыж выполняется по команде «Лыжи—СКРЕПИТЬ».

17. **Основная стойка с лыжами у ноги.** Поставить лыжи пяточными концами у носка правой ноги, скользящими поверхностями от себя (вперед); правой рукой держать лыжи за грузовые площадки (рис. 3).

18. **Основная стойка** принимается по команде «СТАНОВИСЬ» или «СМИРНО». По команде «РАВНЯЙСЬ» лыжи прижимать к плечу, как винтовку.

19. Переноска лыж на плече. Положить лыжи на плечо, свободное от винтовки, скользящими поверхностями вперед, и взять лыжи кистью соответствующей руки под нижние их концы (рис. 4).



Рис. 3. Основная стойка с лыжами у ноги.



Рис. 4. Основная стойка с лыжами „на плечо“.

Выполняется по команде **«Лыжи на пле-ЧО»**. Для взятия лыж к ноге подается команда **«К но-ГЕ»**.

20. Переноска лыж под рукой. Стоя с лыжами у ноги, взяться правой (левой) рукой за палки, скрепленные с лыжами, около скоб крепления, послать верхние концы лыж вперед вниз, одновременно с этим, поворачивая лыжи скользящими поверхностями к себе и вверх, прижать лыжи согнутой в локте рукой к боку (рис. 5).



Рис. 5. Основная стойка с лыжами „под руку“.

Выполняется по команде «Лыжи — ПОД РУКУ».

21. Постановка на лыжи. Стоя с лыжами у ноги, передать лыжи в левую руку, правой рукой открепить палки и поставить их в снег

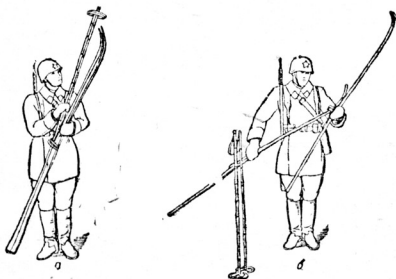


Рис. 6. Постановка на лыжи:

а — момент открепления палок, б — момент разъединения лыж.

с правой стороны. Разъединить лыжи и положить их на снег с обеих сторон бойца грузовыми площадками у ступней; прикрепить лыжи к ногам, взять палки и принять основную стойку на лыжах; палки поставить на линии нос-



Рис. 7. Основная стойка на лыжах.

ков, локти свободно опустить вниз, ноги расставить на ширину ступни (рис. 6 и 7):

Выполняется по команде «На лыжи — СТАНОВИСЬ».

22. Переход с лыж в основную стойку. Соединить палки, поставить их справа (на обледенелых местах—положить), открепить лыжи от ног, сойти с лыж, скрепить их с палками и принять основную стойку с лыжами у ноги.

Выполняется по команде «Лыжи—СНЯТЬ».

2. ПОВОРОТЫ НА МЕСТЕ

23. Поворот «веером». При повороте влево—передать тяжесть тела на правую ногу, приподнять носок левой лыжи и, не отрывая пятки от снега, переставить лыжу на полшага влево (рис. 8); передать тяжесть тела на левую ногу и приставить правую лыжу и палку и т. д.



Рис. 8. Поворот «веером»
на месте.

При повороте **вправо** движение начинать с правой ноги.

Поворот выполняется по команде «Веером влево (вправо)—МАРШ» (протяжно).

Поворот заканчивается по команде «СТОЙ» или «ПРЯМО» или по достижении направления, указываемого в предварительной команде перед командой «Марш».



Рис. 9. Поворот
«через ногу кругом».

24. Поворот «через ногу кругом» (рис. 9). При повороте **налево кругом**—перенести тяжесть тела на правую ногу и, опираясь на правую палку, поднять согнутую в колене левую ногу вперед вверх, вытолкнув пяткой ноги задний конец лыжи вперед; переставить левую палку за пятку правой лыжи и одновременно с этим кругообразным движением повернуть левую ногу носком влево назад и опустить ее на снег так, чтобы носки были развернуты в разные стороны, а каблуки находились один перед другим; перенести тяжесть тела на левую ногу, опираясь на левую палку и обнося правую ногу вокруг левой, закончить поворот кругом и, приставив правую ногу к левой, принять основную стойку. Для поворота **направо кругом**

движение начинать с правой ноги. Поворот выполнять по команде «Через левую (правую) ногу — кру-ГОМ».

Перемена направления поворотом через ногу может делаться и под углом менее 180° . Для перемены направления при косых подъемах этот поворот делать через ногу, обращенную к подъему.

25. Поворот «прыжком» без опоры на палки. При повороте **налево** — вынуть палки из снега и отвести назад, слегка присесть и, подпрыгнув вверх и резко повернув туловище влево, опуститься лыжами на снег в нужном направлении. Чем выше будет прыжок и резче при этом поворот туловища, тем на больший угол может быть выполнен поворот. Лыжи при повороте не должны перекрещиваться.

Поворот **направо** производить так же, но в другую сторону.

26. Поворот «прыжком» с опорой на палки. При повороте **налево** — поставить левую палку назад, а правую вперед, слегка присесть и, подпрыгнув вверх с опорой на палки, резко повернуть туловище влево и с отрывом правой палки от снега мягко опуститься лыжами на снег в нужном направлении.

Поворот **направо** производить с предварительной постановкой правой палки назад, а левой вперед.

3 СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

Ходьба без палок

27. Из основной стойки на лыжах без палок слегка согнуть ноги и подать туловище вперед, руки свободно опустить вниз. Томская областная

Разгибая правую ногу и отталкиваясь носком, выдвинуть левую ногу вперед на выпад с энергичным посылом правой руки вперед, левой руки назад, и скользнуть на левой лыже.

При скольжении туловище подано вперед несколько в сторону выдвинутой вперед лыжи, правая нога расслаблена, а правая лыжа скользит лишь на своей носовой части (рис. 10).



Рис. 10 Ходьба без палок — момент начала скольжения на левой лыже после окончания толчка правой ногой.

С замедлением скольжения на левой лыже подтянуть правую ногу к левой и, выдвинув правую лыжу вперед, перейти в скольжение на правой лыже применительно к указанному выше.

Дальнейшее движение продолжать в той же последовательности.

Ходьба с попеременной работой палками

28. Обычный ход с попеременной работой палками применяется на различной местности и главным образом тогда, когда скольжение затруднено: при подъемах, мокром снеге, целине, рыхлом снеге и т. п.

Техника обычного хода. При обычном ходе движения рук и ног чередуются между собой так же, как при ходьбе на лыжах без палок. Ноги во время движения должны быть согнуты в коленях, за исключением момента, когда находящаяся сзади нога оканчивает толчок.

Из положения, показанного на рис. 11, а, сделать шаг левой ногой, выдвигая ее вперед на выпад так, чтобы голень стояла вертикально или была несколько наклонена вперед. Одновременно с этим вынести слегка согнутой рукой правую палку вперед, не ставя ее на снег (рис. 11, б).

Сделав левой рукой и правой ногой толчок, передать тяжесть тела на левую лыжу и скользить на ней (рис. 11, в). После толчка правую ногу расслабить и поднять пятку правой лыжи.

С замедлением скольжения на левой лыже поставить правую палку на снег сбоку против носка правой ноги и начать спокойный толчок палкой, одновременно подтягивая правую ногу к левой и ставя правую лыжу всей скользящей поверхностью на снег несколько раньше, чем поравняются обе ступни (рис. 11, г). После этого сделать шаг правой ногой, выдвигая ее вперед на выпад (рис. 11, д), и перейти в скольжение на правой лыже применительно к указанному выше (рис. 11, е).

Дальнейшее движение продолжать в той же последовательности.

При работе палками придерживаться следующего правила: после постановки палки в снег упираться на нее с постепенным нараста-

нием силы. Начало упора палкой для толчка производить без приложения большой силы, не погружая палку сразу глубоко в снег, в момент же окончания толчка толчок должен делаться с наибольшей силой. Всю силу в толчок нужно вкладывать тогда, когда палка образует наиболее острый угол с поверхностью

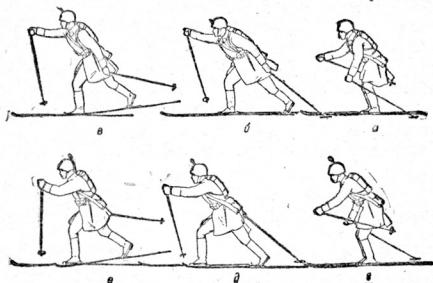


Рис. 11. Обычный ход:

а — положение перед шагом левой ногой, б — шаг левой ногой, момент окончания толчка правой ногой и левой палкой, в — скольжение на левой лыже, г — окончание подтягивания правой ноги к левой, д — шаг правой ногой, момент окончания толчка левой ногой и правой палкой, е — скольжение на правой лыже.

снега. При этом толчок должен быть возможным более длинным — до полного проноса руки назад и ее полного распрямления.

После окончания толчка палку выдергивать из снега рывком кисти и проносить вперед сначала в свободно опущенной руке, а затем в слегка согнутой с отведением локтя в сторону.

29. Ходьба «вперекидку» применяется в различных условиях: на некрутых подъемах, при

глубоком и рыхлом снеге, при плохом скольжении, по целине и главным образом при передвижении в снаряжении, когда нужно облегчить работу рук и плечевого пояса.

Техника хода «вперекидку». Первые два шага делать без толчков палками, которые в это время выносятся вперед. Последующие два шага сопровождать толчками противоположной ногой палкой.

Ноги и туловище при ходьбе «вперекидку» работают так же, как при обычном ходе.

Из положения, показанного на рис. 12, а, делая толчок правой ногой и вынося попеременно обе руки вперед, левая палка кольцом вперед, правая кольцом назад, сделать **первый** шаг левой ногой вперед на выпад (рис. 12, б) и скользить на левой лыже.

По мере продвижения подтянуть правую ногу к левой и вынести дальше вперед левую руку и палку кольцом вперед (рис. 12, в).

Сделав **второй** шаг правой ногой и толчок левой ногой, поставить левую палку в снег и скользить на правой лыже. Как только нижний конец левой палки поравняется с носком правой ноги, начать толчок палкой (рис. 12, г).

По мере продвижения подтянуть левую ногу к правой, продолжая толчок левой палкой и палку кольцом вперед (рис. 12, в).

Сделав **третий** шаг левой ногой и толчок правой ногой и левой палкой, поставить правую палку в снег и скользить на левой лыже. Как только конец правой палки поравняется с носком левой ноги, начать толчок палкой (рис. 12, е).

По мере продвижения подтянуть правую ногу к левой, продолжая толчок правой палкой и одновременно вынося левую руку вперед с палкой, обращенной кольцом назад (рис. 12, ж).

Сделав **четвертый** шаг правой ногой, вынести вперед левую руку, сильно согнутую в локте, правой рукой закончить толчок и вынуть

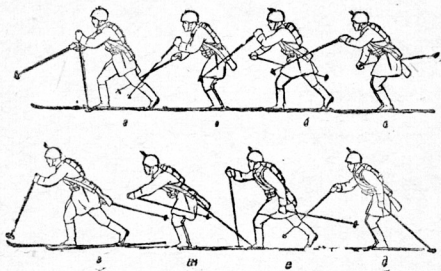


Рис. 12. Ход „вперекидку“.

а — положение перед шагом левой ногой, б — шаг левой ногой (первый) и положение палок при нем, в — момент окончания подтягивания правой ноги к левой, г — шаг правой ногой (второй) и положение палок при нем, д — момент окончания подтягивания левой ноги к правой и толчка левой палкой, е — шаг левой ногой (третий) и положение палок при нем, ж — момент окончания подтягивания правой ноги к левой и толчка правой палкой, з — шаг правой ногой (четвертый) и положение палок при скольжении.

палку из снега; одновременно с этим сделать толчок левой ногой и скользить на правой лыже (рис. 12, з).

По мере продвижения подтянуть левую ногу к правой, левую палку вынести далеко вперед, правую руку вынести вперед, палка обращена концом назад (рис. 12, а). Дальнейшее движение продолжать в той же последовательности.

Ходьба с одновременной работой палками

30. Бесшажный ход как наиболее устойчивый и быстрый способ передвижения применяется на хорошей лыжне, на льду, по насту, на пологих спусках и на сильно укатанных местах.

Техника бесшажного хода. Для движения следует согнуть немного ноги в коленях и подать туловище вперед, вынести полусогнутые руки вперед на ширину плеч и по-

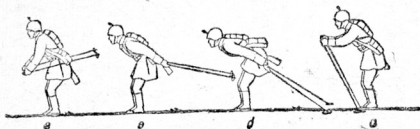


Рис. 13. Бесшажный ход:

а — положение при начале толчка палками, б — положение при окончании толчка палками, в — положение в начале скольжения на обеих лыжах, г — положение в конце скольжения на обеих лыжах.

ставить палки в снег у грузовых площадок; тяжесть тела перенести на носки (рис. 13, а). Сделать длинный толчок палками, отводя руки назад до полного их распрямления и одновременно наклоняя туловище вперед, начать скольжение на обеих лыжах (рис. 13, б). После окончания толчка, продолжая скольжение, спокойно распрямить туловище с постепенным выносом обеих рук вперед (рис. 13, в и г) и поставить палки на снег у грузовых площадок для следующего толчка.

При толчке палками соблюдать правила, указанные в ст. 28:

Для перехода на бесшажный ход при движении другими способами начальное положение принимать согласно рис. 13, г.

31. Одношажный ход применяется по накатанной лыжне, по насту при хорошем скольжении лыж и на очень пологих спусках.

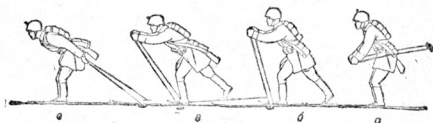


Рис. 14. Одношажный ход:

а — положение в конце скольжения на обеих лыжах, как исходное для перехода на одношажный ход, **б** — момент постановки палок на снег в конце шага левой ногой, **в** — начало толчка палками и подтягивания правой ноги к левой, **г** — окончание толчка палками.

Техника одношажного хода. Из основной стойки на лыжах или из положения, показанного на рис. 14, **а** с шагом левой ногой на выпад и выносом вперед рук сделать толчок правой ногой и скользить на левой лыже. По мере продвижения вперед поставить палки в снег около передней части грузовой площадки выдвинутой вперед лыжи (рис. 14, **б**) и начать спокойный толчок палками с одновременным подтягиванием находящейся сзади правой ноги (рис. 14, **в**). С наклоном туловища вперед отвести руки назад, подтянуть правую ногу к левой, закончить толчок палками (рис. 14, **г**) и скользить на обеих лыжах, спокойно распрямляя туловище.

Толчок палками заканчивать резко. После окончания толчка руки расслабленно продолжают движение несколько вверх, увлекая за собой палки, которые выдергиваются из снега рывком кистями. По мере продвижения вперед распрямлять туловище с постепенным выносом рук вперед и, приняв положение, показанное на рис. 14, а, продолжать дальнейшее движение в той же последовательности. Шаги в этом ходе делать то правой, то левой ногой.

32. Двухшажный ход применяется главным образом на лыжне при хорошем скольжении и позволяет бойцу чередовать энергичную работу всего организма при этом ходе с его

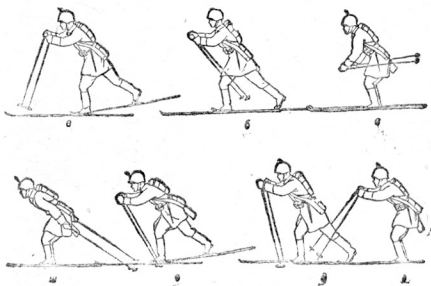


Рис. 15. Двухшажный ход:

а — исходное положение, б — шаг левой ногой (первый), момент окончания толчка правой ногой, в — скольжение на левой лыже и вынос палок к ее носку, г — момент окончания подтягивания правой ноги к левой, д — шаг правой ногой (второй), момент окончания толчка левой ногой и постановка палок в снег, е — начало толчка палками и скольжение на правой лыже, ж — окончание подтягивания левой ноги и толчка палками.

ОТДЫХОМ во время скольжения (более длительного, чем при других способах передвижения на лыжах).

Техника двухшажного хода. Из основной стойки на лыжах или из положения, показанного на рис. 15, а, с шагом левой ногой на выпад и выносом рук вперед сделать толчок правой ногой (рис. 15, б) и скользить на левой лыже. После толчка правую ногу расслабить, вынести палки далеко вперед (рис. 15, в) и, продолжая скольжение, начать подтягивание правой ноги к левой. Как только обе ступни поравняются (рис. 15, г), сделать второй шаг правой ногой на выпад с одновременным толчком левой ногой (рис. 15, д) и, поставив палки в снег, начать толчок ими, как только палки будут находиться около носка выставленной вперед ноги (рис. 15, е).

При толчке палками подтянуть левую ногу к правой и, закончив толчок палками (рис. 15, ж), скользить на обеих лыжах, спокойно расправляя туловище и постепенно принимая положение для дальнейшего движения в той же последовательности.

4. ПОДЪЕМЫ

33. «Прямой» подъем применяется на некрутых склонах и производится обычным ходом без скольжения (рис. 16), с небольшим пристукиванием выставленной вперед лыжи. Шаги при прямом подъеме делать короче, чем при ходьбе на лыжах по ровному месту, ноги сильно сгибать в коленях, туловище на-



Рис. 16. „Прямой“ подъем.

клонять больше вперед, палки ставить в снег у крепления выставленной вперед лыжи.

34. Подъем «елочкой» применяется на склонах, крутизна которых не позволяет восхождения «прямым» подъемом.



Рис. 17. Подъем „елочкой“.

Подойдя к склону, развернуть носки лыж в стороны. Сделать шаг левой ногой вперед вверх, одновременно упираясь на левую палку и правую ногу. Ногу при шаге ставить согнутой в колене, прихлопывая лыжу с нажимом внутренним ее ребром в снег. Одновременно с шагом левой ногой вынести вперед вверх правую руку и перенести тяжесть тела на левую ногу. После этого сделать шаг правой ногой, одновременно упираясь на правую палку и левую ногу, вынести вперед вверх левую руку и перенести тяжесть тела на правую ногу. При переступании задние концы лыж переносить один через другой (рис. 17).

Дальнейшее движение совершать в той же последовательности.

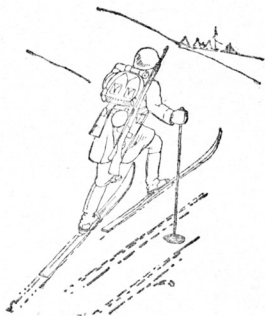


Рис. 18. Подъем „полуелочкой“.

35. Подъем «полуелочкой» применяется главным образом при косых подъемах.

Этот подъем отличается от «елочки» тем, что одна нога ставится прямо по направлению подъема, а другая — с разворотом носка лыжи в сторону (рис. 18). При этом «прямо» ставится лыжа, находящаяся выше по склону.

36. Подъем «лесенкой» применяется для восхождения по очень крутым склонам.

Встать левым боком к горе, передать тяжесть тела на правую ногу и сделать вверх по склону шаг левой ногой, сильно согнутой в колене, врубая лыжу наружным ребром в снег. Одновременно поднять вверх и отнести влево левую руку с палкой, опираясь при этом на правую ногу и правую палку (рис. 19, а). После этого, опираясь на левую ногу и обе палки (больше на правую палку), приставить левой ноге правую (рис. 19, б) и перенести тяжесть тела на обе ноги, приставить правую палку. Дальнейший подъем совершать в той же последовательности.

При подъеме правым боком вперед движение начинать с шага вверх по склону правой ногой.

37. Подъем «зигзагом» применяется на длинных и довольно крутых подъемах, когда подняться «прямо» невозможно, а «елочкой» и «лесенкой» — утомительно.

Двигаться в гору косо «прямым» подъемом или «полуелочкой», меняя направление поворотами влево и вправо переступами, «веером» или «через ногу» (рис. 20).

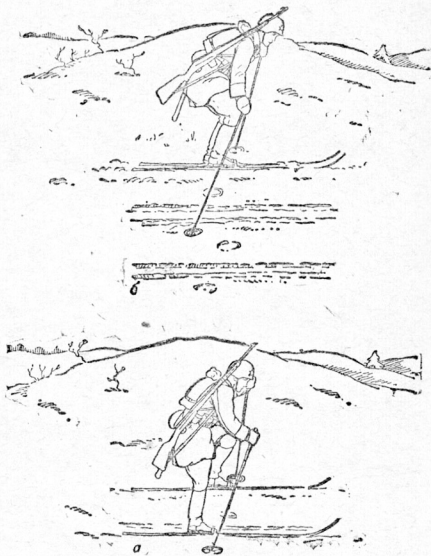


Рис. 19. Подъем „лесенкой“:

а — шаг левой ногой влево вверх, б — положение в момент постановки правой ноги к левой.

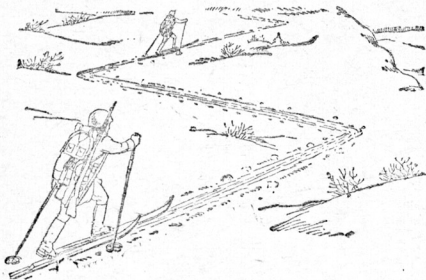


Рис. 20. Подъем „зигзагом“.

5. СПУСКИ

38. Спуск в низкой стойке дает большую скорость движения и применяется на длинных ровных склонах при неглубоком снеге.

Расставить лыжи на ширину одной-двух ступней и присесть, руки свободно опустить перед собой вниз, палки кольцами назад (рис. 21).



Рис. 21. Спуск в низкой стойке.

39. Спуск в средней стойке применяется в самых разнообразных условиях.

Расставить лыжи на ширину одной-двух ступней, полуприсесть, наклонив туловище вперед и оставляя тяжесть тела на обеих ногах, стоящих на всей ступне, руки свободно опустить перед собой вниз, палки кольцами назад (рис. 22).



Рис. 22. Спуск в средней стойке.



Рис. 23. Спуск в высокой стойке.

На ровных склонах ноги ставить на одной линии, на неровных склонах одну ногу для большей устойчивости на буграх и ухабах выдвигать несколько вперед. При косых спусках тяжесть тела передавать больше на нижнюю лыжу.

40. Спуск в высокой стойке применяется на склонах по целине с глубоким снегом.

Расставить лыжи на ширину ступни, слегка согнуть ноги в коленях, немного наклонить туловище вперед. Тяжесть тела на обеих ногах, стоящих на всей ступне, руки опустить перед собой вниз, палки кольцами назад. Одну ногу немного выдвинуть вперед (рис. 23).

41. Спуск с опорой на колени применяется на длинных пологих и ровных склонах и позволяет развивать большую скорость.

Расставить лыжи на ширину двух ступней, полуприсесть, палки положить на бедра, предплечья рук опереть на ноги около колен (рис. 24).



Рис. 24. Спуск с опорой предплечьями на колени.

42. Спуск в крутой овраг. Встать левым или правым боком к краю оврага и спускаться «лесенкой» или соскальзывать вниз боком.

При спуске «лесенкой» лыжи ставить с упором на ребра: верхнюю — на внешнее ребро, нижнюю — на внутреннее. Тело отклонять в сторону верхней лыжи и переставлять лыжи и палки вниз в порядке, обратном подъему «лесенкой».

43. При спусках по длинным склонам с перемежной крутизной и с различными препятствиями скатывание производится с периодической (в зависимости от обстановки) перемены положения на лыжах (в низкой, вы-

сокой и средней стойке), с переменной направлением движения (прямо, косо, зигзагами, с крутыми поворотами) и с быстрыми торможениями и остановками.

При быстром движении следует перед выходом на участки с плохим скольжением лыж уменьшать наклон туловища вперед, а при выходе на участки с хорошим скольжением — увеличивать. На неровностях и ухабах «пружинить» на согнутых в коленях ногах.

6. ТОРМОЖЕНИЯ

44. Торможение «плугом» применяется для быстрого замедления движения или остановки в различных условиях спуска, где есть возможность широко расставить пятки лыж. «Плуг» неудобен в глубоком снегу.

Во время скольжения, поворачивая ступни пятками кнаружи, развести задние концы лыж в стороны, поставить лыжи на внутренние ребра носками вместе, колени внутрь, упираясь

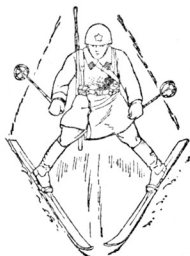


Рис. 25. Торможение «плугом».

при этом больше на каблуки; руки свободно опустить вниз, палки держать кольцами назад в стороны, туловище слегка наклонить вперед (рис. 25). Для усиления торможения шире расставлять пятки лыж и больше ставить лыжи на внутренние ребра.

45. Торможение «полуплугом» применяется для небольшого замедления спуска, при этом в сторону отставляется пятка одной лыжи, другая лыжа сохраняет прежнее направление. Тяжесть тела находится больше на лыже, скользящей по направлению движения. При косом спуске лыжу, находящуюся ниже по склону, ставить под углом к направлению движения.

46. Торможение палками между ног применяется в различных условиях спуска, где торможение «плугом» затруднено.

Не вынимая рук из петель, соединить палки вместе и поставить их наклонно между ног. При спуске тормозить, приседая и опираясь на палки (рис. 26).



Рис. 26. Торможение палками между ног.

47. Торможение палками сбоку применяется преимущественно на спусках, где одновременно с торможением требуется сделать поворот при этом палки ставятся со стороны, в которую нужно сделать поворот.



Рис. 27. Торможение палками
сбоку.

При торможении с **правой** стороны — взять левой рукой, не вынимая ее из петли, обе палки **снизу** за верхние концы; правой рукой взять палки **сверху** посередине или ниже; выдвинув немного левую лыжу вперед и нажимая правой рукой на палки, тормозить (рис. 27).

При торможении с **левой** стороны — палки держать **снизу** за верхние концы правой рукой, а **сверху** за середину — левой рукой, которой и нажимать на палки для торможения.

48. Торможение палками с обеих сторон применяется при спусках в глубоком снегу, когда не требуется сильного торможения.

Спускаясь в средней стойке, развести колени немного в стороны, вынести вперед согну-



Рис. 28. Торможение палками с обеих сторон.

тые в локтях руки, палки положить с боков на бедра и, надавливая на них предплечьями, тормозить (рис. 28).

49. Торможение падением применяется для остановки движения при спуске перед неожиданно появившимся препятствием.

Падать нужно так, чтобы избежать телесных повреждений, поломок лыж, палок и порчи снаряжения. Для этого поставить правую лыжу в «полуплуг» и сесть на левую часть сидища (рис. 29).



Рис. 29. Торможение падением.

При вынужденном стремительном падении, когда нельзя принять указанное на рис. 29 положение, следует избегать кувыркания. Для

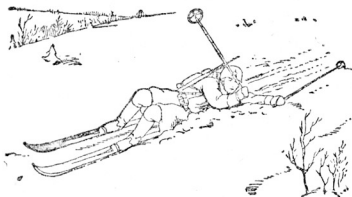


Рис. 30. Правильное начальное положение тела при вынужденном падении на спуске.

быстрого затормаживания нужно распластаться, как будет удобнее, вдоль склона и возможно быстрее остановить движение (рис. 30).

7. ПОВОРОТЫ В ДВИЖЕНИИ

50. Поворот «переступом» (захождением). Поворот налево — двигаясь обычным ходом с попеременной работой палками, выдвинуть левую лыжу вперед влево и вынести правую палку вперед. Одновременно с этим сделать толчок правой ногой влево и толчок левой палкой, после чего переставить правую лыжу вперед влево с одновременным толчком правой палкой и переступить дальше до достижения нужного направления.

При повороте направо переступ начинать правой ногой.

При движении с одновременной работой палками переступы делать во время скольжения после толчка палками.

31. Поворот «плугом» применяется в разнообразных трудных и опасных условиях спуска, где требуются осторожность и меньшая скорость спуска.

Поворот **налево** — поставить лыжи «плугом» и перенести тяжесть тела на правую лыжу, оставляя обе лыжи наклоненными на внутренние ребра (рис. 31).



Рис. 31. Поворот „плугом“ налево.

При повороте **направо** — передать тяжесть тела на левую лыжу, оставляя обе лыжи наклоненными на внутренние ребра.

Как только будет перенесена тяжесть тела на внешнюю лыжу (противоположную стороне

поворота), начинать поворот. Он будет продолжаться до тех пор, пока тяжесть тела не будет перенесена поровну на обе лыжи.

Поворот будет тем **круче**, чем больше перенесена тяжесть тела на внешнюю лыжу и чем больше угол между лыжами, а также при упоре палкой в снег с внешней стороны поворота.

Поворот будет **отложе**, чем меньше перенесена тяжесть и чем меньше угол между лыжами.

При движении по твердому, плотному и слегка обледенелому снегу ставить лыжи больше на ребра, на рыхлом снегу лыжи ставить меньше на ребра.

52. Поворот «полуплугом» применяется в различных условиях пересеченной местности и



Рис. 32. Поворот „полуплугом“
налево.

на извилистом спуске при достаточно большой скорости движения, когда при повороте требуется создать лучшую опору и некоторое торможение.

Поворот **налево** — передав тяжесть тела на левую лыжу, выдвинуть правую лыжу на одну ступню вперед и, нажимая каблуком на лыжу, отвести пятку правой лыжи несколько вправо и поставить ее под углом к левой лыже с опорой на внутреннее ребро. Одновременно с этим плавно передать тяжесть тела на правую лыжу, оставляя левую лыжу скользить плоско в прежнем направлении, руки свободно опущены, палки кольцами назад и немного в стороны (рис. 32).

При повороте **направо** — поставить под углом левую лыжу и передать тяжесть тела на нее.

Правила входа в поворот, изменения его крутизны, пользования палкой при повороте, прекращения поворота и особенности движения по различным участкам остаются в основном те же, что и при выполнении поворота «плугом».

53. Поворот «на параллельных лыжах» из «полуплуга» применяется в различных условиях пересеченной местности при разнообразном снежном покрове, при длинных и довольно крутых спусках «зигзагом».

Поворот **налево** — поворачивая «полуплугом» налево, поднять левую лыжу над снегом и поставить ее около правой лыжи параллельно, после чего, производя давление каблуками на задние концы лыж и оставляя тяжесть тела больше на правой лыже, отвести

колени несколько в сторону поворота и продолжать поворот на обеих параллельно поставленных лыжах (рис. 33).

При повороте направо — поставить параллельно правую лыжу около левой, оставляя тяжесть тела больше на левой лыже.



Рис. 33. Поворот „на параллельных лыжах“ из „полуплуга“ налево.

Остальные действия при этом повороте, включая и пользование палкой при повороте, в основном такие же, как и при других поворотах.

8. ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

54. Преодоление изгородей. Низкие изгороди и другие препятствия этого типа преодолеваются перешагиванием сбоку.

Преодоление более **высокой** изгороди производится перелезанием. Подойдя к изгороди левым боком (винтовка «на ремень» или «на шее»), перекинуть левую палку через изгородь назад, левой рукой взяться за изгородь сбоку от себя (большим пальцем к себе), правой рукой упереться в верхний конец палки (рис. 34, а). Петли палок с рук не снимать.

Опираясь на изгородь и правую палку, подпрыгнуть и сесть левым бедром на изгородь впереди кисти левой руки (рис. 34, б); после чего, опираясь обеими руками и отклоняя туловище назад, перекинуть ноги через изгородь по очереди (рис. 34, в) или обе вместе (рис. 34, г) и, отрывая правую палку от снега, мягко опуститься лыжами на снег и продолжать движение.

Преодоление изгороди (стенки) при подходе **справа** производят с перекидыванием через нее правой палки и садясь на изгородь правым бедром.

При преодолении **высоких** изгородей или заборов, не допускающих преодоления их этим способом, следует снять лыжи, приставить их скользящими поверхностями наклонно к препятствию и, опираясь ногой на крепления, влезть на препятствие, перенести лыжи на другую сторону его и слезть (спрыгнуть).

55. Преодоление канав. Узкие канавы преодолевать прямо, ставя лыжи на края канавы так, чтобы не обвалился с них снег.

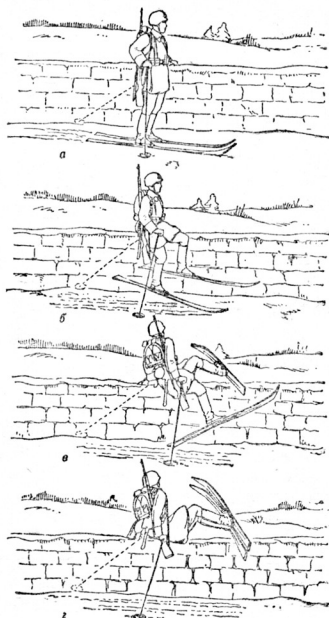


Рис. 34. Преодоление изгороди (стенки):

а—положение перед препятствием, б—положение на препятствии,
 в—положение в момент переноса через препятствие левой ноги,
 г—положение в момент переноса через препятствие одновременно
 обеих ног.

Более широкие канавы можно преодолевать:

а) **прямо**—поставить одну лыжу серединой на край канавы и опереться на палки, поставленные на противоположный край канавы, перенести через нее другую лыжу и поставить ее серединой на край (рис. 35), после чего, отталкиваясь палками и сзади стоящей ногой, перенести лыжу через канаву и продолжать движение;



Рис. 35. Преодоление широкой канавы движением „прямо“.

б) **боком**—встать правым боком к канаве, опереться правой палкой на правый край канавы, а левой — на левый ее край и перешагнуть канаву правой ногой вправо (рис. 36); затем сделать толчок левой ногой, опираясь при этом на палки, перенести левую ногу через канаву и продолжать движение.

При преодолении канавы с левой стороны перешагивание начинать с левой ноги.

Широкие канавы, которые перешагнуть прямо или боком нельзя, преодолевать косым

спуском «лесенкой», боковым соскальзыванием или прыжком с выходом из них косым подъемом или подъемом «лесенкой».



Рис. 36. Преодоление широкой канавы движением „боком“.

56. Ледяные участки преодолевать бесшажным ходом с одновременным толчком палками и с более широкой расстановкой лыж, чем на снегу.

57. Участки с водой под снегом. Попадая в мороз на участок с подснежной водой (озеро, болото и т. п.), нужно скользить на лыжах, не отрывая их от снега до тех пор, пока лыжи не выйдут на сухой снег. В случае обледенения лыж нужно лед осторожно соскоблить ножом, не царапая деревья.

В случае попадания лыж в воду при преодолении ручья, канавы и т. п. нужно быстро очистить лыжи от воды и снега рукой, не давая воде замерзнуть на лыжах.

9. ПЕРЕБЕЖКИ

58. **Перебежка на лыжах** применяется под огнем противника из положения для стрельбы лежа. Для этого, опираясь левой рукой на палку, а правой на поставленную в снег вин-

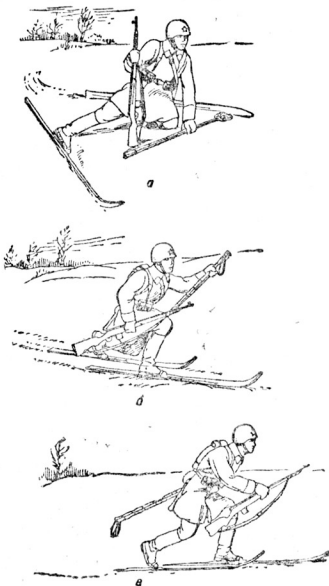


Рис. 37. Перебежка на лыжах:
а, б—вскакивание, в—движение вперед.

товку, встать на левое колено (рис. 37, а), подтянуть правую ногу под себя и поставить правую лыжу в направлении движения, палки поставить с левой стороны (рис. 37, б). Опираясь левой рукой на палки, встать на правую ногу, одновременно быстро вынести левую ногу и правую руку вперед и начать перебежку, пригнувшись, скользя на лыжах (рис. 37, в).

59. Перебежка с лыжами в руках применяется под огнем противника при неглубоком снежном покрове. В положении лежа взять винтовку «на ремень», а лыжи в руки, быстро встать и бежать с лыжами в руках. Палки заткнуть под пояс слева. После перебежки принять положение изготровки к стрельбе лежа с опорой локтями на лыжи.

10 ПЕРЕПОЛЗАНИЯ

60. Переползание лежа на лыжах применяется на неглубоком снегу.

Положить лыжи плотно одну к другой. Верхние концы скрепленных палок пропустить под носковые ремни, а кольца надеть на носки лыж и положить палки на лыжи крестом. Винтовку взять «на ремень» или положить на палки. Для более прочного скреп-



Рис. 38. Переползание лежа на лыжах.

ления лыж пяточные ремни перекидывать с одной лыжи на другую. Лечь животом на грузовые площадки и, отталкиваясь наружными сторонами кистей, скользить на лыжах (рис. 38).

При плохом скольжении переползать «попластунски».

61. Переползание с лыжами «на получетвереньках» применяется на глубоком рыхлом

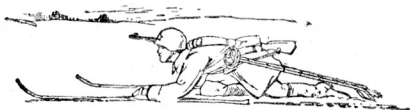


Рис. 39. Переползание с лыжами
„на получетвереньках“.

снегу. Повесить винтовку на шею или взять «на ремень», заткнуть скрепленные палки под поясной ремень слева, встать между лыжами на колени, опереться руками на грузовые площадки лыж и переставлять по очереди ноги, подтягивая колени возможно дальше под грудь. Лыжу передвигать рукой противоположной выставляемой вперед ноге. На открытых местах, в целях большей маскировки движения, руки ставить на лыжи локтями (рис. 39).

62. Переползание с лыжами на буксире применяется на неглубоком снегу и в тех случаях, когда переползание на лыжах нецелесообразно.

Прикрепить один конец веревки (бечевки и т. п.) к отверстиям носков лыж, а другой

конец взять в руку или привязать к лямкам ранца или к поясному ремню, после чего переползать «по-пластунски» (рис. 40) или «на полчетвереньках».



Рис. 40. Передвижение с лыжами на буксире.

63. Передвижение на лыжах, стоя на одном колене, применяется при наличии хорошего скольжения и достаточных укрытий от огня противника.



Рис. 41. Передвижение на лыжах, стоя на одном колене.

Винтовка в положениях «на ремень», на шее или в руке. Встать левым (правым) коленом на левую (правую) лыжу и, отталкиваясь одновременно обеими палками, передвигаться, скользя на лыжах (рис. 41).

Глава III

ДЕЙСТВИЯ ОДИНОЧНОГО БОЙЦА НА ЛЫЖАХ

1. СТРЕЛЬБА ИЗ ВИНТОВКИ

64. Стрельба стоя применяется для ведения огня с хода или из-за укрытия.

Поставив палки слева в снег, развернуть правую лыжу носком вправо на $40-45^\circ$ и, выдвинув левую лыжу на полшага вперед, взять винтовку на изготовку и приложиться (рис. 42). Изготовка к стрельбе стоя может применяться и с палками, висящими на петлях. Стрельба в



Рис. 42. Положение для стрельбы
стоя без упора.



Рис. 43. Положение для стрельбы стоя с упором.

этом случае может производиться с упора на левую палку, поставленную у левой лыжи (рис. 43).

65. Стрельба с колена без разворота лыж применяется на глубоком рыхлом снегу.



Рис. 44. Положение для стрельбы с колена без разворота лыж.

Положить палки слева на снег или оставить висящими на петлях. Не изменяя направления лыж, выдвинуть левую лыжу вперед, опуститься правым коленом на правую лыжу, сесть на каблук правой ноги и приложиться (рис. 44).

66. Стрельба с колена с разворотом лыж применяется на накатанных (скользких) местах и на неглубоком снегу.



Рис. 45. Положение для стрельбы с колена с разворотом лыж.

Разворачивая правую лыжу носком вправо, оставить ее грузовой площадкой на пятку левой лыжи, одновременно встать на правое колено, взять винтовку на изготовку и приложиться (рис. 45).

67. Стрельба с колена с выставлением правой лыжи назад применяется при жестком креплении.



Рис. 46. Положение для стрельбы с колена с выставлением лыжи назад.

Одновременно с разворачиванием правой лыжи носком вправо отнести правую ногу на правее пятки левой лыжи. Взять винтовку изгойовку и приложиться (рис. 46).

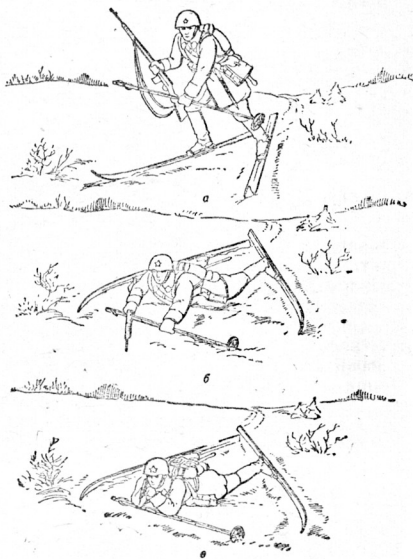


Рис. 47. Изгойовка к стрельбе лежа.

68. Стрельба лежа применяется на открытом месте. Скрепить палки, взять их в левую руку, развернуть правую лыжу носком вправо и, вынося палки левой рукой вперед, опуститься между лыжами на левое колено; положить палки на снег перед собой и, опираясь на них, перейти в положение для стрельбы лежа, разведя носки лыж пошире и положив винтовку



Рис. 48. Один из способов использования лыж для упора под руки при стрельбе лежа.

поперек палок. При прикладке для стрельбы руки ставить локтями между палок (рис. 47).

При стрельбе со снятыми лыжами их использовать для упора под руки, палки заткнуть под поясной ремень слева (рис. 48).

69. Стрельба при спуске с горы. Петли палок оставить на кистях, повернуться правым боком к горе и поставить лыжи поперек склона. С отставлением левой лыжи вниз для упора встать правым коленом на правую лыжу, взять винтовку на изготовку и приложиться (рис. 49).



Рис. 49. Положение для стрельбы при спуске с горы.

70. Стрельба при подъеме в гору. Повернуться левым боком к горе и поставить лыжи поперек склона, опираясь на правую лыжу, взять винтовку на изготовку и приложиться (рис. 50).



Рис. 50. Положение для стрельбы при подъеме в гору.

2. МЕТАНИЕ РУЧНЫХ ГРАНАТ

71. Метание ручных гранат с лыж производится способами «из-за спины через плечо» или «прямой рукой сбоку» применительно к правилам, описанным в Наставлении по рукопашному бою, а также в ст. ст. 72—75 настоящего Наставления.

72. Метание ручной гранаты в движении. С шагом левой ногой вынести правую руку с гранатой вперед (рис. 51, а). Продолжая скольжение на левой лыже, развернуть правую лыжу носком вправо и выдвинуть ее на шаг вперед. Одновременно с этим начать «замах» и закончить его с выдвиганием на полшага вперед левой лыжи (рис. 51, б и в), после чего произвести бросок гранаты способами «из-за спины через плечо» (рис. 51, г) или «прямой рукой сбоку» и продолжать движение, выдвигая вперед сначала правую лыжу (рис. 51, д), а затем левую.

73. Метание ручной гранаты с колена без разворота лыж применяется на глубоком рыхлом снегу как на открытой местности, так и из-за укрытий. Не меняя направления, выдвинуть левую лыжу вперед и опуститься правым коленом на соответствующую лыжу. Одновременно с этим произвести правой рукой с гранатой «замах» (рис. 52), после чего бросить гранату способом «из-за спины через плечо».

74. Метание ручной гранаты с колена с выставлением лыжи назад применяется на накатанных (скользких) местах и на неглубоком снегу. Разворачивая правую лыжу носком вправо, отнести ее назад и опуститься на правое колено. Одновременно с этим сделать правой

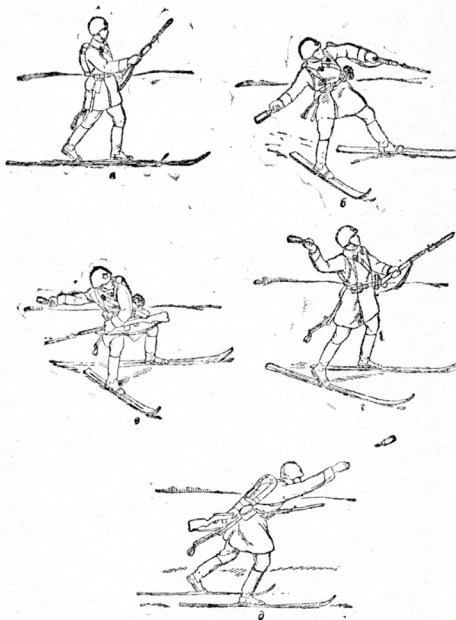


Рис. 51. Метание ручной гранаты в движении на лыжах
 а—шаг левой ногой, б—разворачивание правой лыжи вправо и начало „замаха“, в—окончание „замаха“, г—начало „броска“ гранаты способом „из-за спины через плечо“, д—конец „броска“ гранаты продолжение движения.



Рис. 52. Метание ручной гранаты с колена без разворота лыж.



Рис. 53. Метание ручной гранаты с колена с выставлением лыжи назад.

рукой с гранатой «замах» (рис. 53), после чего бросить гранату способом «из-за спины через плечо».

75. Метание ручной гранаты из положения лежа применяется как на открытой местности, так и из-за укрытий, когда обстановка не позволяет бросать гранату из других положений. Повернувшись левым боком к цели, лечь в направлении к ней или, находясь в положении лежа для стрельбы, положить лыжи параллельно, носками вправо (рис. 54, а). Сгибая ноги в коленях

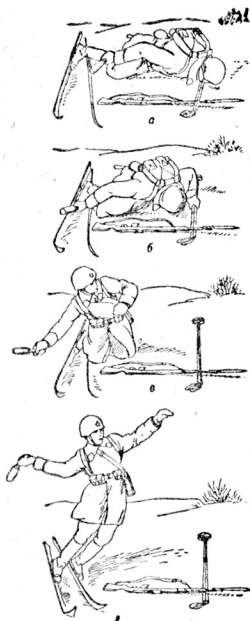


Рис. 54. Метание ручной гранаты из положения лежа:

а—исходное положение с постановкой лыж «параллельно», б—начало «замаха», в—продолжение «замаха», г—положение в момент начала «броска» гранаты.

и отводя туловище вправо назад, начать «замах» (рис. 54, б). Не останавливая движения тела, резко оттолкнуться левой рукой, не срывая лыж с места, энергично поднять туловище назад вправо и вместе с этим закончить «замах» (рис. 54, в), после чего быстро подняться, прогибаясь назад, развернуть тело грудью вперед и немедленно бросить гранату способом «из-за спины через плечо» (рис. 54, г). Выпустив гранату, быстро упасть вперед с опорой на сильно согнутые руки и немедленно изготoвиться к стрельбе.

В тех случаях, когда, находясь в положении лежа для стрельбы, не представляется возможным переместить ноги так, чтобы лыжи

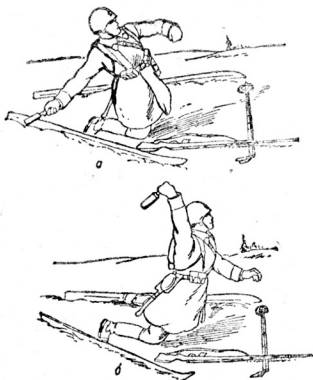


Рис. 55. Метание ручной гранаты из положения лежа:

а—«замах» с подниманием на колени, **б**—положение в момент «броска» гранаты, перед выпуском ее из руки.

или параллельны, метание гранаты производить с переходом во время «замаха» на оба оленя (рис. 55).

3. УКОЛЫ ШТЫКОМ И УДАРЫ ВИНТОВКОЙ

76. Уколы штыком и удары винтовкой на лыжах выполняются из всех положений самостоятельно бойцом, как ему удобнее по обстановке.

77. Винтовка «к бою» (рис. 56) берется так же, как и без лыж.



Рис. 56. Исходное положение
„к бою“ в движении на лыжах.

78. Когда противник оказался слева, произвести левой ногой выпад в сторону противника и нанести укол влево (рис. 57). При этом левую ногу разворачивать пяткой кнаружи, ставить лыжу слегка на внутреннее ребро прихлопыванием о снег. Правая лыжа при выпадѣ переходит на внутреннее ребро.

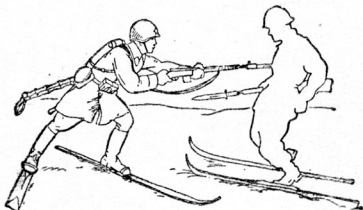


Рис. 57. Укол влево на лыжах.

Если противник сам угрожает уколom, то следует произвести отбив влево (рис. 58) и немедленно нанести удар винтовкой «вперед» в лицо (шею, под подбородок) противника (рис. 59).



Рис. 58. Отбив влево в движении на лыжах.

Если лыжи бойца окажутся левее лыж противника, то оружие противника отбивается право или вниз направо, и немедленно наносится ему укол.

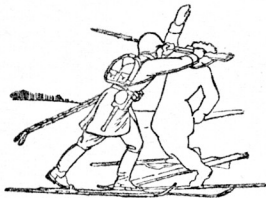


Рис. 59. Удар винтовкой «вперед» в движении на лыжах.

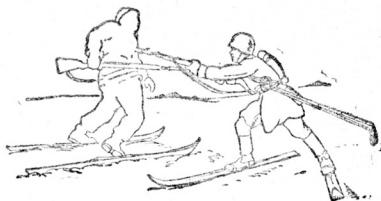


Рис. 60. Укол вправо на лыжах.

79. Когда противник оказался **справа**, прои-
вести правой ногой выпад в сторону противни-
ка и нанести укол вправо (рис. 60). Лыжи ст-
новятся на внутреннее ребро, так же как и пр-
уколе влево.

Глава IV

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА СНЕГОСТУПАХ

80. Снегоступы (рис. 61 и 62) служат для увеличения площади опоры и применяются при передвижении по глубокому рыхлому снегу (преимущественно в гористой местности) и при работе на глубоком снегу на месте, а также могут применяться для преодоления трясин и болотистых мест и при переходах по сыпучим пескам.

81. Снегоступы крепятся к ногам носковой петлей из длинного (до 1,5 м) сыромятного ремня, тесьмы «мильц» или крученого шпагата, пропускаемого у задней грани «окна» и

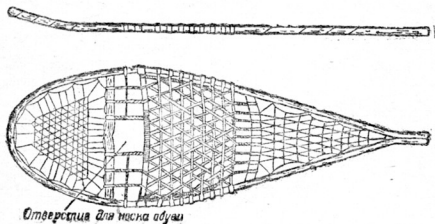


Рис. 61. Снегоступы „ракетные“.

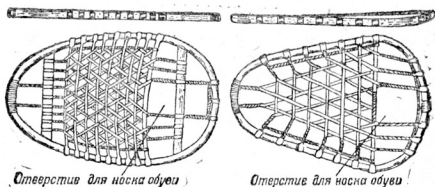


Рис. 62. Снегоступы „овальные“.

обкручиваемого сначала вокруг носка обуви, а затем с перекрещиванием на подъеме и вокруг каблука обуви (рис. 63).

Носок обуви должен размещаться над «окном», не доходя до переднего его края на 4—6 см. При правильном креплении снегоступ должен при поднимании ноги свободно висеть на носке обуви, касаясь хвостом снега, и позволять свободно передвигаться, не связывая движений ступни.



Рис. 63. Способ крепления снегоступов к ногам.

82. Движение на снегоступах производить так: передать тяжесть тела на правую ногу, слегка полусогнутой левой ногой вынести снегоступ прямо вперед так, чтобы его хвост вошел по снегу. Одновременно туловище покатить вперед (рис. 64). Затем вынести правую ногу и продолжать движение, переставляя но-



Рис. 64. Передвижение на снегоступах—шаг левой ногой.

и в той же последовательности. При этом руками работать так же, как при обыкновенной ходьбе.

Снегоступы ставить на снег так, чтобы конец хвоста переднего снегоступа приходился на уровне середины овальной части заднего снегоступа.

83. При подъеме в гору носок обуви опускается в «окно» снегоступа поглубже, вследствие чего получается достаточный упор; при спуске лучшим тормозом служат сами снегоступы.

84. Перемена направления и повороты снегоступов производятся следующими способами:

1) **захождением плечом** — с перестановки снегоступов в новом направлении до достижения указанного поворота;

2) **«веером»** — по способу поворота «веером» на скользящих лыжах;

3) **«через ногу кругом»** — по способу поворота «через ногу» на скользящих лыжах;

4) **«прыжком»** — по способу поворота «прыжком» на скользящих лыжах.

УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКЕ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Все учебно-тренировочные занятия на лыжах проводить на пересеченной естественными и искусственными препятствиями местности, при любой погоде, в различное время суток, последовательно удлиняя дистанции маршей и увеличивая нагрузку до полной походной.

2. Перед началом обучения в каждом подразделении проводится проверка всего состава в умении ходить на лыжах и управлять лыжами. По результатам проверки бойцы разбиваются на группы.

Учебные занятия организуются по группам. С совершенно не обученными занятия начинать с изучения техники ходьбы; с умеющими ходить — отрабатывать приемы управления лыжами на пересеченной местности, технику преодоления различных препятствий и боевые приемы лыжника; подготовленных в объеме требований Наставления использовать как инструкторов для обучения бойцов первой и второй групп и продолжать их личное совершенствование и тренировку.

3. Все занятия по лыжной подготовке организуют, обеспечивают и проводят командиры подразделений.

4. Вследствие постоянной и многочисленной повторяемости одних и тех же движений при ходьбе на лыжах возможность привития непра-

вильных навыков вероятнее, чем в любом другом виде подготовки; поэтому твердое усвоение правильной техники всех приемов является основным требованием.

5. Техника ходьбы и приемов боевых действий на лыжах основана на несложных по форме и механике движениях; поэтому для быстрого их усвоения обучаемому требуется не многословный рассказ, а четкий показ приема и указание на элементы, от усвоения которых зависит правильное выполнение всего приема.

6. Для более быстрого и полного овладения техникой приемов ходьбы и боевых действий на лыжах приемы отрабатывать в последовательности, изложенной в таблице на стр. 76.

7. Занятия на ровных участках местности разрешаются только в период обучения совершенно не умеющих ходить. Но как только ими будет в основном усвоена техника движения на лыжах с попеременной работой палками, все последующие учебные и тренировочные занятия должны проводиться с выходом на различные по рельефу участки местности. В план каждого занятия должна включаться и тренировка маршу на лыжах.

8. Начальные занятия по обучению ходьбе на лыжах проводить по кругу или прямоугольнику (рис. 65). Индивидуальные замечания и указания по устранению недостатков давать на ходу. Для указания общих ошибок, повторного показа и дополнительных указаний группу останавливать.

Бойцы, начинающие правильно выполнять изучаемое движение, выводятся из общей группы (круга) и получают задание на самостоя-

тельную отработку навыка под наблюдением и с помощью прикрепляемых к ним опытных бойцов-лыжников.

Для более быстрого усвоения техники ступающего и скользящего шага круг (прямо-

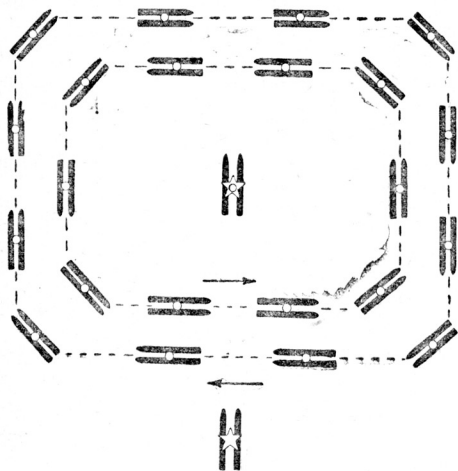


Рис. 65. Расположение обучаемых по двум прямоугольникам (или кругам) для начальных занятий по лыжной подготовке.

угольник) выбирать на участке местности, имеющей небольшой уклон.

9. Палки при ходьбе на лыжах предназначены для ускорения движения за счет оттал-

кивания ими, а не для обеспечения лыжника от падений при потере им равновесия. К обучению ходьбе с палками приступать только после того, как обучаемые научатся уверенно ходить на лыжах и сохранять равновесие без палок.

Во время боя боец передвигается на лыжах с палками, заткнутыми под поясной ремень, поэтому в ходьбе без палок необходимо тренировать не только на всех учебно-тренировочных занятиях, но и в процессе тактической подготовки.

10. Продолжительность учебных занятий по лыжной подготовке должна быть не менее 2 часов. Занятие делится на три части:

первая часть — получение, подготовка и пригонка лыжного инвентаря, построение и объяснение предстоящих занятий — 10—15 минут;

вторая часть — марш к месту занятий, повторение изучаемых и отработка новых приемов — 80—90 минут;

третья часть — подведение итогов занятий, возвращение с занятий, приведение в порядок и укладка на хранение лыжного инвентаря — 20—30 минут.

11. Тренировка в передвижении на лыжах должна начинаться на уроках обучения путем повторения приемов, ускорения темпа и усложнения условий их выполнения, удлинения дистанций к местам занятий, внесения элементов соревнования и «внезапностей» путем подачи соответствующих команд для изготoвки к стрельбе, к маскировке от воздушного противника, для перемены направления и т. п.

12. Тренировочные занятия по боевым действиям на лыжах должны проводиться в самых разнообразных и постепенно усложняемых условиях: весовая нагрузка на бойцов доводится до нормы, необходимой при действиях с 3—5-дневным отрывом от своей части; маршруты маршевой тренировки с каждым выходом удлиняются и выбираются все более трудные; дневные выходы на учения чередуются с ночными маршами и маршами под прикрытием туманов, снегопада и пурги; длительность тактических занятий на лыжах увеличивается включением ночевки вне населенных пунктов.

Тренировку проводить последовательно, без резких скачков с обязательно нарастающей нагрузкой, чередуя тренировку к длительному маршу с короткими, но скоростными переходами.

13. Обучение приемам подъемов на горы, скатываний с гор и технике поворотов на ходу начинать на некрутых, ровных и без препятствий склонах, с постепенным переходом, по мере усвоения основ техники приемов, на более крутые склоны.

При первоначальном показе и отработке техники подъемов обучающиеся выстраиваются у подошвы подъема: командир, показав упражнение, становится наверху подъема и пропускает по очереди обучающихся.

При первоначальном показе техники спусков, торможений и поворотов обучающиеся становятся на склоне горы, а командир, показав соответствующий прием, останавливается на скате и пропускает по очереди обучаемых.

Для руководства обучением и тренировкой командир подразделения расставляет младших командиров и отдельных бойцов, отлично владеющих приемами горно-лыжной техники, по участкам, характерным для выполнения того или иного приема, а остальным бойцам указывает направление и порядок движения по этим участкам.

Бойцы, двигаясь по указанному командиром пути, выполняют на каждом участке соответствующие приемы подъемов, спусков, торможений и поворотов, а выделенные на участки отдельные бойцы и командиры (в качестве инструкторов) наблюдают за выполнением бойцами приемов, дают им необходимые указания по устранению недочетов и периодически показывают правильное выполнение приемов.

14. Изучение и отработку различных спусков, торможений и поворотов производить в условиях возрастающей трудности (рис. 66 и 67).

Наиболее легкими условиями для выполнения поворота во время спуска являются спуск **наискось** склона и поворот в сторону **горы** (рис. 66, А). **Средними** по трудности условиями являются спуск **прямо** под уклон и поворот в любом направлении (рис. 66, Б). Наиболее **трудными** условиями являются спуск **наискось** склона и поворот в сторону **уклона** (рис. 66, В).

При изучении каждого поворота придерживаться схемы, указанной на рис. 67.

Такой порядок изучения поворотов, помимо обеспечения овладения техникой их выполнения в порядке возрастающей трудности, позволит проводить и **массовую** отработку пово-

ротов с учетом **индивидуальной** подготовленности и способностей каждого бойца.

Каждый поворот изучать обязательно так, чтобы он мог свободно выполняться в **обе стороны** (налево и направо) и в **любых** условиях.

К тренировке в выполнении сложных приемов горно-лыжной техники и в применении их в трудных условиях приступать только после **твердого** усвоения техники приемов.

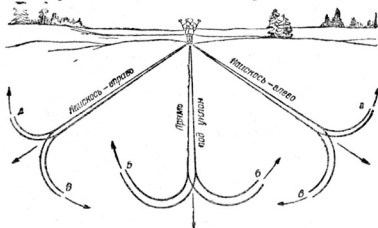


Рис. 66. Направление спусков и поворотов по склону горы:
А—наиболее легкое для выполнения поворотов, Б—среднее по трудности и В—наиболее трудное.

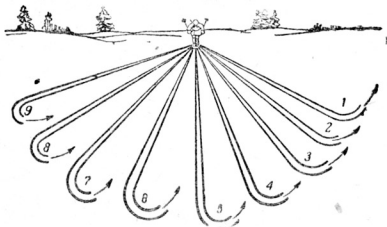


Рис. 67. Направление спусков и крутизна поворотов налево в порядке возрастающей трудности.

**Таблица последовательности выполнения программы
лыжной подготовки бойца**

№ по пор.	С о д е р ж а н и е	Ориентиро- вочная по- требность времени (в часах)
1	Изучение, выбор и пригонка лыжного инвентаря, правила ухода за инвентарем	2
2	Проверка подготовленности бойцов подразделения (взвода)	1
3	Обучение ходьбе без палок	2
4	Обучение обычной ходьбе с попеременной работой палками, поворотам переступами и через ногу	3
5	Обучение ходьбе с одновременной работой палками, простым подъемам и спускам с переменной направления переступами	3
6	Обучение ходьбе с попеременной работой палками „вперекидку“, поворотам „прыжком“ и преодолению препятствий	6
7	Обучение подъемам „полуелочкой“, „елочкой“ и „лесенкой“, спускам с торможением и поворотами „плугом“, „полуплугом“ и „на параллельных лыжах“	6
8	Обучение приемам боевых действий на лыжах	6
9	Обучение движению на лыжах на буксире за живой и механической тягой	1
И т о г о на обучение технике приемов . .		30

П р и м е ч а н и е. Дополнительную тренировку в закреплении и совершенствовании навыков в передвижениях и действиях на лыжах проводить во время строевых и тактических занятий и в порядке массовой спортивной работы.

УКАЗАНИЯ О ПОРЯДКЕ ПРОВЕРКИ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Проверка производится после каждого периода обучения командирами подразделений.

При проверке лыжной подготовки устанавливается:

умение начальствующего состава организовать и проводить с бойцами марши на лыжах, специальные занятия по лыжной подготовке и вести тренировку попутно и в процессе тактической подготовки;

качество отработки рядовым и начальствующим составом приемов и способов действий на лыжах в объеме программы по лыжной подготовке, подлежащей прохождению к моменту проверки;

обеспеченность лыжной подготовки инвентарем, его хранение, уход и сбережение.

2. Проверка качества овладения бойцами приемами и способами действий на лыжах состоит из:

проверки **одиночного** бойца в умении технически правильно, быстро, сноровисто и смело выполнить любой из приемов, подлежащих отработке к моменту проверки;

проверки **подразделения** (взвода, роты) в умении правильно выполнить любой из отработанных приемов и способов действий и применить его в конкретной тактической обстановке, заданной проверяющим, и проверки **части** в

выполнении различных видов боевой деятельности на тактических занятиях и отрядных зимних учениях.

3. Проверка одиночного бойца проводится в конце периода начальной подготовки молодого красноармейца.

При этом каждый боец должен быть проверен по следующим приемам:

- 1) поворот «через ногу кругом»;
- 2) подъем «лесенкой»;
- 3) подъем «елочкой»;
- 4) торможение «плугом»;
- 5) поворот в движении из «полуплуга»;
- 6) преодоление препятствий;
- 7) изготовка к стрельбе на лыжах;
- 8) перебежки;
- 9) переползания;
- 10) способы метания ручных гранат;
- 11) приемы уколов и ударов винтовкой.

4. Проверка взвода производится в конце периода начальной подготовки молодого красноармейца и состоит из скоростного марша на 10 км.

Правила проведения проверки:

а) Взвод — в походной форме, с положенным штатным вооружением, прибывает на исходный пункт к назначенному времени и получает от проверяющего задание на марш. В составе взвода должен быть санитарный инструктор.

б) С исходного пункта взвод пускается в колонне «по четыре». По команде «Марш» засекается время начала марша. Взаимная помощь на марше разрешается.

в) По прибытии **всех** бойцов взвода на конечный пункт марша засекается по последнему бойцу время окончания марша и выводится средняя скорость движения в час.

г) Оценка выполнения марша производится согласно таблице (см. стр. 81).

Пулеметные взводы проверяются на общих основаниях со стрелковыми взводами.

5. Проверка роты производится в конце зимнего периода и состоит из марша на 30 км, из них от 20 до 40% по целине. В зависимости от конкретных метеорологических условий проверяющий устанавливает процент дистанции по целине. При трудных метеорологических условиях (обледенение дорог, подлип, урга и т. п.) процент хода по целине должен быть снижен до минимума (20%), при хорошем скольжении и в хорошую погоду процент хода по целине должен быть повышен до максимума (40%).

Правила проведения проверки:

а) Рота с приданным к ней взводом от пулеметной роты—в походной форме, с положенным штатным вооружением (станковые пулеметы на лыжных волокушах), прибывает на исходный пункт к назначенному времени и получает от проверяющего задание на марш. В составе роты должны быть лекарский помощник и 3 санитарных инструктора с лыжно-ноСИЛОЧНЫМИ установками.

б) С исходного пункта рота пускается в колонне «по четыре». По команде «**Марш**» засекается время начала марша.

в) Взаимная помощь на марше, а также помощь бойцов стрелковых взводов для букси-

ровки лыжно-пулеметных и санитарных установок **разрешается**. Строи в пути движения—по усмотрению командира роты.

г) По прибытии **всех** бойцов роты на конечный пункт марша засекается по последнему бойцу время окончания марша и выводится средняя скорость движения в час.

д) **Оценка** выполнения марша производится согласно таблице (см. стр. 81).

6. На зимних учениях устанавливаются:

1) **выносливость** бойцов и командиров при выполнении боевого задания (особенно учитывать состояние личного состава после марша атаки и преследования);

2) **тактика и техника** выполнения боевых приемов на лыжах — правильность, ловкость, быстрота;

3) **боевые качества**—смелость, настойчивость, решительность, находчивость и т. п. (при прыжках через канавы, при спусках на лыжах крутой горы и т. п.).

Оценка выполнения боевых приемов на лыжах и наличия выносливости и боевых качеств производится проверяющим согласно таблице (см. стр. 81).

7. При инспектировании частей проверке подлежат:

1) **в скоростном марше на 10 км** все взводы полковой школы, по одному взводу от каждой роты, и взводы связи батальонов, из них по одному отделению проверяются по программе проверки одиночного бойца;

2) **в марше на 30 км**—полковая школа и по одной стрелковой роте от каждого батальона с приданным взводом от пулеметной роты.

Таблица оценки результатов проверки лыжной подготовки одиночного бойца, взвода, роты, части

Виды проверки Оценка	Проверка одиночного бойца по приемам лыжной подготовки	Проверка взвода по маршруту на дистанцию 10 км со средней скоростью в час	Проверка роты по маршруту на дистанцию 30 км со средней скоростью в час	Проверка части на отрядных зимних учениях
Отлично	Технически правильное, быстрое и легкое выполнение приема и тактически целесообразное его применение	7,5 км и более	5 км и более	Оценка дается проверяющим по степени активности действий на лыжах, тренированности в выполнении различных видов боевой деятельности, наличия выносливости и боевых качеств — смелости, настойчивости, решительности и т. п.
Хорошо	Технически и тактически правильное выполнение и применение приема, но недостаточно быстрое (или неуверенное) его выполнение	От 7 до 7,5 км	От 4,5 до 5 км	
Посредственно	Технически и тактически недостаточно правильное выполнение приема	От 6 до 7 км	От 4 до 4,5 км	
Плохо	Технически и тактически неправильное выполнение и применение приема (медленно, с большим напряжением сил, неуверенно или неверно)	Менее 6 км	Менее 4 км	

Ведомость результатов проверки лыжной подготовки
. (подразделения, части)

по состоянию на „ . . . “ 194 . . г.

Виды проверки	Количество проверенных	Оценка	Общее заключение проверяющего
<p>Проверка одиночного бойца</p> <p>1. Передвижение на лыжах .</p> <p>2. Преодоление препятствий .</p> <p>3. Боевые приемы на лыжах .</p>			
<p>Проверка подразделений</p> <p>1. Марш на 10 км.</p> <p> № взвода</p> <p> И т. д.</p> <p>2. Марш на 30 км</p> <p> № роты</p> <p> И т. д.</p>			

Общую оценку лыжной подготовленности части инспектирующий дает на основе данных одиночной проверки бойцов, результатов маршей и действий подразделений на отрядных зимних учениях. Результаты инспекторской проверки лыжной подготовки части вносятся в ведомость (см. выше).

ПЕРЕВОЗКА ЛЫЖНИКОВ НА БУКСИРЕ

1. В целях экономии времени и сил лыжников, отдельные небольшие команды, высылаемые для выполнения задач, связанных с необходимостью быстрого прохождения значительных дистанций, целесообразно подвозить за всадниками.

2. Буксировку за всадниками организовать в тех случаях, когда не имеется возможности подвезти лыжников на автомобилях.

3. За одним всадником можно перевозить 3 человек, и только в особо благоприятных условиях (свежий и сильный конь, легкое скольжение и дистанция не более 3 км) можно перевозить до 5 человек.

4. Для перевозки применяются постромки, прикрепляемые к специальной шорке (рис 68)

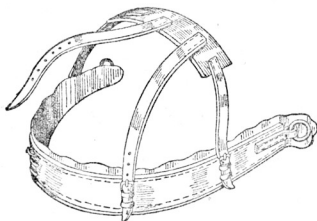


Рис. 68. Шорка для буксировки конем.

или к обыкновенному хомуту и в крайнем случае к задней луке седла.



Рис. 69. Размещение лыжников для буксировки конем при одной постромке

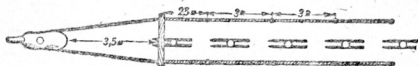


Рис. 70. Размещение лыжников для буксировки конем — строй „по одному“ при постромках в две веревки.



Рис. 71. Размещение лыжников для буксировки конем — строй „по два“ при постромках в две веревки.

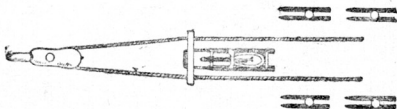


Рис. 72. Размещение лыжников станково-пулеметного отделения для буксировки за конем — строй „по два“.

Расположение бойцов на постромках по одному или по два (рис. 69, 70 и 71).

Перевозка пулеметного отделения производится на двойных построениях. Волокуша с пулеметом прикрепляется к валику построения, а 2—4 бойца держатся за построения сзади пулемета (рис. 72).

5. Дальность и скорость перевозки зависят от боевой обстановки, качества коней, количества перевозимых бойцов за каждым конем и качества дороги. Как правило, перевозка производится на 3—5 км, со средней скоростью до 12 км в час.

6. При наличии мотоциклов, оснащенных лыжными приборами, перевозку лыжников можно производить за мотоциклами. За мотоциклом 300 куб. см—2—3 человека, 600 и более куб. см — до 5 человек.

Скорость движения по хорошим дорогам до 30 км в час. Построения прикреплять за багажник.

7. При движении танков, если на пути отсутствуют препятствия для движения на лыжах, лыжники, сопровождающие танки, могут также перевозиться на построениях (рис. 73, 74 и 75).

8. Лыжники становятся за построения по команде «За построения по одному (по два)—**СТАНОВИСЬ**».

Движение за всадниками начинается по команде.

«Шагом — **МАРШ**». Для ускорения движения подаются команды: «**РЫСЬЮ (галопом) — МАРШ**».

Для остановки командуются: «**Отделение (взвод) — СТОЙ**». Все исполнительные команды подаются протяжно.

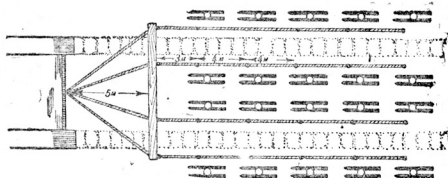


Рис. 73. Размещение лыжников для буксировки танком—строй „по четыре“ при построениях в четыре каната.

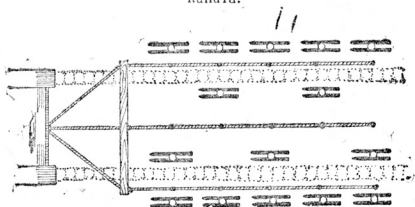


Рис. 74. Размещение лыжников для буксировки танком—строй „по четыре“ при построениях в три каната.

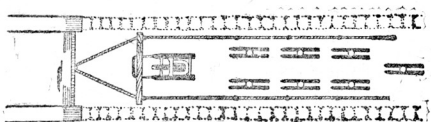


Рис. 75. Размещение лыжников станково-пулеметного отделения для буксировки танком—строй „по два“.

9. Чтобы облегчить нагрузку на коня (мотоцикл), лыжники в начале движения и на подъемах идут шагом, постепенно переходя на скольжение, а на спусках тормозят «полуплугом» или «плугом», в зависимости от крутизны склона. На очень крутых склонах лыжники выпускают из рук постромки и скатываются самостоятельно.

10. Дистанция между всадниками и мотоциклистами при буксировке ими лыжников должна быть не менее 20 шагов, а на большей скорости — 40—50 шагов.

11. В целях предупреждения отморожений, скорость перевозки при температуре ниже 15° сокращать и делать остановки через каждые 10—15 минут движения. Остановки использовать для согревания рук и ног (движениями) и растирания замерзших мест (лицо, пальцы рук, колени).

МАТЕРИАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. Выбор лыж

1. При выборе лыж учитывать их соответствие весу и росту лыжника и характеру местности, на которой предстоит действовать на лыжах.



Рис. 76. Лыжи армейские обр. 1940 г.

В лесных районах снег всю зиму остается рыхлым, вследствие чего узкие лыжи при ходьбе глубоко проваливаются. Вместе с этим лесистая местность, особенно в горно-лесных районах, изобилует различными препятствиями. Для действий в лесных районах наиболее удобно применять короткие уширенные лыжи. Этому соответствуют ростовки № 4 и 5 лыж обр. 1940 г. (рис. 76), принятых на снабжение Красной Армии.

Для действий в районах с открытой местностью, где снег под влиянием ветра, оттепелей и морозов уплотняется и покрывается твердой коркой (настом), выгоднее пользоваться менее

широкими лыжами—ростовки № 1, 2 и 3 обр. 1940 г.

2. Для правильного выбора лыж руководствоваться следующими таблицами:

Таблица 1

Для лыж обр. 1940 г.

№ ростовок	Общая длина лыж	Ширина в пяточ- ной части	Ширина грузовой пло- щадки	Ширина в носко- вой части	Соответствие лыж	
					весу бойца в кг	росту бойца в см
в мм						
1	1 900	78	74	87	До 65	До 165
2	2 000	76	74	87	„ 72	„ 175
3	2 100	81	76	90	„ 85	175 и выше
4	1 800	96	90	105	„ 70	До 175
5	1 900	96	90	105	Более 70	175 и выше

Примечание. Лыжи типа „Телемарк“, „Слаломные“ и „Каратские“ примерно соответствуют размерам ростовок № 1, 2 и 3.

Таблица 2

Для прочих образцов, кроме специально горных
и охотничьих лыж

Длина лыж в см	Вес бойца (без об- мундиро- вания) в кг	Рост бойца в см	Примечания
180	До 60	До 163	1. Все старые образцы кроме „Телемарк“, „Сла- ломных“ и „Карпатских“ лыж, пригодны главным образом для действий на среднепересеченной мест- ности и на неглубоком снегу.
190	„ 65	„ 167	
200	„ 70	„ 170	
210	„ 75	„ 175	2. В случае несоответст- вия веса и роста указан- ным в таблице соотноше- ниям, лыжи брать соответ- ственно росту, подбирая их по ширине.
220	„ 80	„ 180	
230	80 и более	180 и более	
			П р и м е р ы: 1) рост бой- ца 175 см, а вес 70 кг— брать лыжи, соответствую- щие росту, т.е. 210 см, но поуже; 2) рост бойца 175 см, а вес 80 кг—брать лыжи 210 см, но пошире; если имеются только узкие лы- жи, то целесообразнее взять их длиной не 210 см, а 220 см.

3. Недостатки в лыжах, уменьшающие прочность лыж и удобство управления ими:

а) **Носовой загиб.** Для того, чтобы лыжа не зарывалась передним концом в снег и для облегчения выхода лыж из снега при глубоком провале ее на ходу, лыжи имеют «**носковой загиб**» высотой от 10 до 15 см и длиной от 30 до 32 см.

Более **крутой** носовой загиб создает при глубоком снеге сильное лобовое сопротивление, легко ломается при ударах о пни, камни, льдины, кочки и т. п.

Лыжи с **низкими** носовыми загибами (ниже 10 см) легко зарываются передними концами в снег, и во время скольжения по глубокому снегу управление ими затрудняется, ноги быстрее утомляются, скорость движения сокращается.

б) **Весовой прогиб.** Для того, чтобы лыжи под давлением веса лыжника равномерно по всей длине скользящей поверхности прилегали к снегу, они имеют «**весовой прогиб**» кверху высотой от 1 до 3 см. Чем уже и длиннее лыжа, тем больше должен быть весовой прогиб, чем короче и шире лыжа, — тем меньше.

При **недостаточном** весовом прогибе передний и задний концы лыж под давлением веса лыжника задираются кверху, вследствие чего во время скольжения лыжи начинают юлить, затрудняя движение по прямому направлению. Расход сил лыжника увеличивается, скорость движения сокращается.

При **слишком большом** весовом прогибе лыжи проваливаются в снег своими концами больше, чем серединой. При движении носок и

задний конец лыжи загребают снег. Скольжение затрудняется, скорость движения снижается.

в) **Направляющий жолоб.** Для удержания лыж во время скольжения в прямом направлении служит жолоб. Жолоб должен быть прямым и проходить точно по средней линии скользящей поверхности. Управление лыжами имеющими перекошенный или сношенный хотя бы в отдельных местах, жолоб, сильно затрудняется.

г) **Расположение слоев древесины.** Лыжи, изготовленные из березы, должны иметь ресоровидное расположение слоев древесины, т. е. параллельное по отношению к скользящей поверхности. Скользящая поверхность лыж должна быть со стороны наружных слоев дерева. Косое расположение слоев уменьшает прочность и эластичность лыж.

Наиболее прочными и эластичными являются лыжи, изготовленные из мелкослойной древесины. Скользящая поверхность лыж из крупнослойной древесины быстрее измочаливается, крупные слои снашиваются неравномерно, расщепляются, образуются задиры слоев, направленные против скольжения, и трещины.

По всей длине лыж не должно быть косого расположения слоев. По косослою лыжи легко раскалываются. Особенно опасен косослой на носовых загибах и задних концах лыж.

д) **Перекосы в лыжах** значительно ослабляют прочность лыж и затрудняют управление ими.

Продольный перекося в лыжах «винтом» можно определить при помощи сличения положе

ния двух прямоугольных брусков (рис. 77), положенных в разных местах скользящей поверхности. На ровных лыжах их положение бывает параллельным один другому. Малейший перекося и его место определяются нарушением параллельного положения брусков.

Поперечный перекося в лыжах «по ребру» можно определить, положив лыжу на то или иное ребро на ровный стол. При перестановке

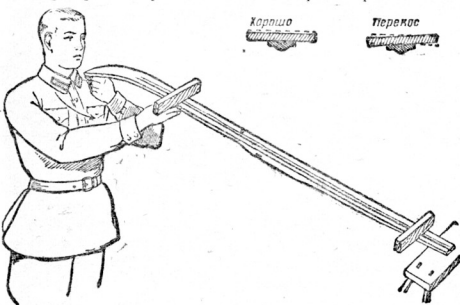


Рис. 77. Способ определения перекося лыж.

лыжи на другое ребро размеры щели между ребрами и столом укажут отсутствие или наличие перекося. При отсутствии перекося щели будут одинаковыми.

2. Лыжные крепления

4. Крепления с металлическими скобами и пяточными ремнями с затяжными замками применяются главным образом для прикрепления лыж к сапогу или ботинку (рис. 78).

5. Установку и пригонку лыжных креплений производить в следующем порядке.

Взять две полускобы, надеть их на носок сапога так, чтобы носковый ремень находился над первым суставом большого пальца ноги. Поставить сапог со скобой на грузовую площадку лыжи так, чтобы щеки обеих полускоб плотно прилегали к скосу подошвы сапога и ровно лежали на лыже, прямоугольными отверстиями над ее прорезью.

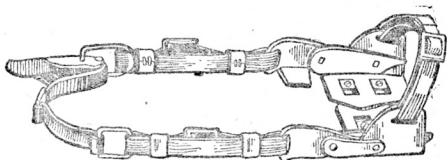


Рис. 78. Армейское лыжное крепление с металлическими скобами обр. 1940 г. (с левой лыжи).

Отметить место положения скобы на лыже (по лыже и снизу по скобе) и вынуть сапог из скобы. Поставив скобу по отмеченному размеру, наметить шилом в середине прямоугольных отверстий скоб точки и просверлить по ним сверлом дыры под винты, вставить плашки в прорезь лыжи и, завернув винты, слегка укрепить скобы. После этого окончательно отрегулировать ширину скобы по подошве сапога и крепко завинтить винты.

Установив скобу на лыже, пригнать носковый ремень так, чтобы он не перетягивал пальцев. Отрегулировать длину соединительных ремней (тесьмы «мильц») крепления так,

чтобы при затяжке зажима пяточника сапог плотно сидел в креплении и не сдвигался в стороны.

Для прочного закрепления в пряжке свободный конец ремня (тесьмы «мильц») следует продеть обратно через переднюю прорезь пряжки или под шлевку.

При прикреплении скоб шурупами прорезь заделывать деревянной вставкой на клею.

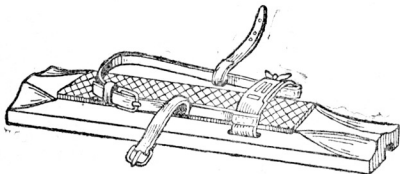


Рис. 79. Кожаное лыжное крепление.

6. Кожаное крепление (рис. 79) применяется главным образом для прикрепления лыж к валенкам как с наносниками (рис. 80), так и без них.

Пригонка кожаного крепления: продеть в прорезь грузовой площадки носковый ремень, на концы его надеть петли пяточных ремней и пришить их с боков сыромятными шшивками. Затем концы носкового ремня наложить один на другой и связать сыромятной шшивкой. Для предохранения ног от потертостей внутренние края носкового ремня закруглить ножом. Чтобы носковый ремень держался в прорези лыжи прочно, не смещался, его необходимо после пригонки пяточных ремней закрепить деревянными клиньями.

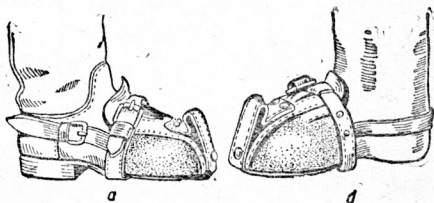


Рис. 80. Полупьексы (наносники):

а—надетые на сапог, б—надетые на валенок.

Носковый ремень можно скреплять сыромятным ремнем (рис. 81).

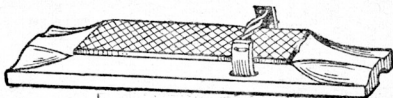


Рис. 81. Носковый ремень для полупьексов.

7. Полупьексы (наносники) надеваются на носовую часть валяной или кожаной обуви и служат для ходьбы на лыжах, имеющих кожаное или металлическое крепление, главным образом без пяточных ремней.

8. После прикрепления к лыжам скоб креплений прибить на грузовую площадку сверху резину или жесть. При обивке грузовых площадок резиной или жестью гвозди забивать не чаще 2 см один от другого.

3. Лыжные палки

9. Лыжные палки изготавливаются из бамбука, березы и сосны. Толщина палок: в верхней части—22—25 мм, в нижней—15—20 мм. Длина: 1-й рост—1 300 мм, 2-й рост—1 350 мм и 3-й рост—1 400 мм.

На верхнем конце палки укрепляется петля из тесьмы (рис. 82), а на нижнем конце с наконечником крепится кольцо из ивы, рябины или резаного бамбука, обтянутое одинарным или двойным кожаным переплетением (рис. 83).

Петли на палках должны быть такой длины, чтобы в них не только



Рис. 82. Крепление петли к лыжной палке.

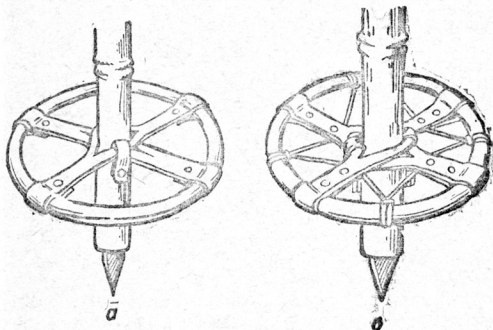


Рис. 83. Кольца лыжной палки:

а—с одинарным кожаным переплетением, б—с двойным кожаным переплетением.

свободно проходила кисть, но и можно было держать палку так, как показано на рис. 84.

10. Выбор палок следует производить по росту так, чтобы верхние их концы были, примерно, на 5—10 см выше сосков груди.

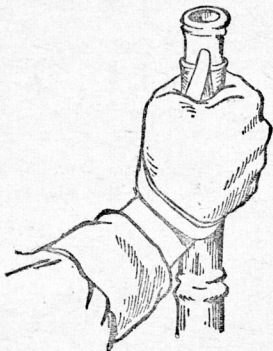


Рис. 84. Правильный способ держания лыжной палки с петлей.

4. Уход за лыжным имуществом

11. Лыжи и лыжные палки должны быть занумерованы и закреплены за каждым бойцом.

Номера ставятся: на лыжах — в задней части лыжи, где кончается гребень, а на палках — по середине палки.

Лыжи, крепления и палки должны находиться все время в боевой готовности.

12. Перед занятиями и после занятий лыжный инвентарь подвергается обязательному осмотру. При осмотре нужно обращать внимание на следующее:

Лыжи и лыжные крепления:

а) целость дерева: нет ли надломов, трещин и сколотостей;

б) исправность скользящей поверхности: достаточна ли просмолка, нет ли задири и стертостей на скользящей поверхности;

в) исправность грузовой площадки: нет ли продольных трещин и надломов, особенно около отверстий для ремней;

г) целость и исправность резиновой и металлической стельки на грузовой площадке и прочность ее крепления;

д) наличие и прочность всех деталей лыжного крепления (скобы, ремни и т. п.), исправность прошивки, целость пряжки, достаточна ли прожировка ремней, прочность и надежность пригонки крепления в целом.

Палки:

а) прочность дерева: нет ли трещин и надломов;

б) наличие и прочность петель на верхних концах палок;

в) исправность колец: целость кольца и ремешков, прочность скрепления колец с палками;

г) исправность и прочность насадки трубки-наконечника;

д) наличие шипа, прочность крепления его в палке, острота заточки.

При обнаружении каких-либо дефектов в лыжах, креплениях или палках последние долж-

ны быть немедленно устранены путем самостоятельного ремонта или ремонта в мастерской.

13. При пользовании лыжами необходимо соблюдать следующие правила:

а) для предохранения лыж от поломки, быстрого износа и деформации не допускать ходьбы по не покрытой снегом земле, ударов лыж о камни, пни и т. п.;

б) после употребления очищать лыжи, крепления и прочие предметы лыжного имущества от снега и наледи и протирать лыжи тряпкой (запрещается стучать лыжей для удаления снега);

в) при кратковременных остановках в пути лыжи оставлять на воздухе, в крайнем случае — в достаточно прохладном помещении;

г) при длительной остановке связывать лыжи с распорками;

д) пропитывать лыжи смолой, как только скользящая поверхность лыж начинает белеть, и систематически смазывать лыжной мазью в зависимости от состояния снежного покрова и погоды;

е) в случае повреждения или ухудшения внешней отделки лыж (обдирания лака и т. п.) верхние поверхности просмолить и смазать тонким слоем воска, парафина или лыжной мази № 3;

ж) кожаные детали лыжных креплений и палок при пользовании хорошо прожировывать ворванью, животными жирами или амуничной мазью и тщательно проверять в отношении прочности пряжек и надежности прошивки ремней или тесьмы;

з) металлические детали креплений и палок тщательно очищать от ржавчины и смазывать;

и) кольца лыжных палок для придания им большей прочности пропитывать смолой, а в местах соединений укреплять тонкой проволокой;

к) на каблуках сапог делать выемки или бортики из кожи или металла, удерживающие пяточники креплений при движении на лыжах (рис. 85);

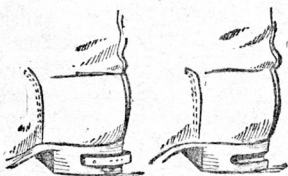


Рис. 85. Образцы каблуков сапог с бортиками и выемками для пяточников лыжного крепления.

л) кожаные рукавицы прожировывать регулярно, а варежки-вкладыши возможно чаще хорошо просушивать; рукавицы, сшитые из материи, следует обшивать со стороны ладоней мягкой кожей.

14. Под влиянием температуры, резкой ее перемены, излишней влажности или сухости воздуха и под действием солнечных лучей лыжи, палки, обувь и ремни быстро портятся и приходят в негодность. Поэтому лыжный инвентарь необходимо хранить в строгом соответствии с инструкцией Управления вещевого снабжения Красной Армии.

5. Осмаливание лыж

15. Для предохранения древесины от износа, проникновения в нее влаги и улучшения скольжения лыжи следует систематически пропитывать горячей хвойной смолой. Перед осмаливанием снять с лыж кожаные крепления или соединительные и носковые ремни металлических креплений. Очистить скользящие поверхности лыж от мази, для чего нагреть лыжи над огнем и вытереть их сухой жесткой тряпкой. Затем на подогретую скользящую плоскость лыжи нанести помазком или кистью слой сильно разогретой смолы так, чтобы вся поверхность была покрыта ею. По впитывании смолы в древесину повторять покрытие их горячей смолой до тех пор, пока смола не перестанет впитываться в древесину, при этом скользящая поверхность станет ровного темно-коричневого цвета.

При нагревании смолы не допускать ее горения. В случае просмолки лыж возле костра не допускать, чтобы в смолу попадали сажа и пепел. Костром пользоваться лучше тогда, когда в костре прогорели дрова и остались горящие угли, на которых и разогревается смола и подогреваются лыжи.

Во избежание загорания смолы, полезно разогревать ее, ставя сосуд со смолой в таз с водой.

При осмаливании необходимо смазать смолой боковые ребра лыж и, если лыжи не лакированы, протереть просмоленной тряпкой верхнюю поверхность.

После осмаливания снять излишек смолы тряпкой. Смола, оставшаяся в углах жолоба, влечет примерзание снега и тормозит скольжение. Связать лыжи вместе и, вставив между ними распорку, дать остыть.

6. Лыжные мази и смазка лыж

16. Лыжи намазываются специальными мазями с целью:

- 1) улучшить скольжение при различном состоянии снежного покрова и погоды;
- 2) препятствовать проскальзыванию лыж назад;
- 3) предохранять лыжи от быстрого изнашивания.

17. Всем этим целям удовлетворяют мази № 1—5, принятые на снабжение Красной Армии.

В боевой обстановке возможно ограничиваться применением лыжных мазей № 1, 2 и 3.

Выбор той или иной мази для смазки лыж следует производить в зависимости от состояния снежного покрова и погоды. В некоторых случаях лыжи смазывают последовательно несколькими разными мазями.

18. Чтобы мазь хорошо держалась, лыжи должны быть хорошо просмолены.

19. При смазке лыж придерживаться следующих общих правил:

- а) смазку лыж можно производить в помещении и на открытом месте, защищенном от ветра;
- б) наносить лыжную мазь на сухие лыжи;
- в) подсушку лыж и подогрев мази произво-

дить на жаровне или костре, не допуская разлета искр, пепла и копоти;

г) после нанесения мази разровнять ее слой на скользящей поверхности лыж ладонью или пробкой;

д) после выноса лыж из теплого помещения наружу следует, прежде чем становиться на лыжи, охладить их на открытом воздухе в течение 5—10 минут;

е) в случае перемены погоды, наступления оттепели после мороза или при морозе после оттепели — очистить лыжи от несоответствующей данным условиям мази и смазать их вновь отвечающей погоде мазью.

20. Умение подобрать мазь и правильно намазать лыжи мазью требует большого опыта и практики. Поэтому каждый командир и боец должны систематически тренироваться в применении лыжных мазей для самых разнообразных условий местности, снежного покрова и погоды.

21. Пользование мазями:

Лыжная мазь № 1 (бывшая № 27) применяется при передвижении по ледянистому мокрому снегу, по накатанной мокрой лыжне, а также по обледеленному насту в мороз и по зернистому снегу.

При передвижении в мороз по мягкому снегу и в оттепель по свежему снегу без лыжни эта мазь дает «подлип».

На грязном снегу эта мазь (как очень липкая) быстро загрязняется. Поэтому после каждого перехода по такому снегу нужно счистить загрязненную мазь с лыж и вновь намазать их свежей мазью.

Мазь № 1 накладывать на лыжи палочкой или ножом и разравнивать ладонью или пробкой. Чем ровнее местность и мягче снег, по которому предстоит двигаться на лыжах, тем тоньше накладывать слой мази, и наоборот.

Направляющие желоба лыж смазывать сначала тонким слоем мази № 1, а затем поверх нанести тонкий слой мази № 2 или № 3 и разровнять.

Лыжная мазь № 2 (бывшая № 3) применяется при передвижении по влажному мягкому снегу при температуре около 0° .

При мокрой накатанной лыжне эта мазь дает «отдачу назад», а в мороз — обледенение скользящей поверхности.

Мазь № 2 применяется главным образом при температуре -3° в комбинации с мазью № 3. Для этого следует сначала натереть лыжи одной мазью № 3, затем нанести совсем тонкий слой мази № 2 (один раз провести по лыже куском мази без сильного нажима на нее рукой) и растереть их ладонью или лучше пробкой, после чего таким же образом нанести второй и третий слой мазей.

Лыжная мазь № 3 (бывшая № 18) применяется при передвижении по мягкому и пушистому снегу при морозе от 3 до 20° .

В оттепель эта мазь дает сильную «отдачу назад», а при очень сильном морозе плохо скользит. Мазь наносится на лыжи, после чего разравнивается ладонью или пробкой.

При небольшом морозе в $3-4^{\circ}$, а также в случае «отдачи назад» поверх мази № 3 смазывать лыжи, кроме носовой части, совсем тонким слоем мази № 2 и растирать вместе обе мази.

При разнохарактерном снеге — насте и надувном свежавыпавшем снеге — следует сначала нанести на лыжи с подогреванием на огне тонкий слой мази № 1, а затем поверх этого слоя (грунта) смазать лыжи мазью № 3. Намазывать лыжи не следует сразу толстым слоем. Лучше сначала нанести тонкий слой мази и растереть его, потом нанести второй слой и так проделать 3—4 раза. Этот способ позволяет ровнее нанести мазь, а также закрыть мазью грунт, не давая ему выступать на скользящую поверхность лыжи.

Лыжная мазь № 4 предназначена для смазки лыж при среднем морозе, когда мазь № 3 не дает достаточно хорошего скольжения.

Мазь № 4 скользит лучше, чем мазь № 3, но при небольшом морозе она дает «отдачу назад».

Лыжная мазь № 5 предназначена для смазки лыж при сильном морозе (ниже 20°). Эта мазь наносится на лыжи тонким слоем таким же способом, как и мази № 3 и 4.

7. Устранение неисправностей лыжного инвентаря

22. Для исправления продольного перекоса «винтом» перекошенную часть лыж смазать горячей хвойной смолой и разогреть над огнем (костер, печь, паяльная лампа и т. п.) так, чтобы лыжа была хорошо прогрета. Смола при этом может пузыриться, но не должна гореть во избежание обугливания древесины. Вставить разогретый перекошенный конец лыжи под брусок станка (рис. 86) и держать лыжу с

усилием, направленным в обратную сторону перекоса, до тех пор, пока лыжа не остынет. Повторять это до полного устранения перекоса.

23. Исправление поперечного перекоса «по ребру» производится так же, но конец лыжи вставлять ребром (рис. 87).

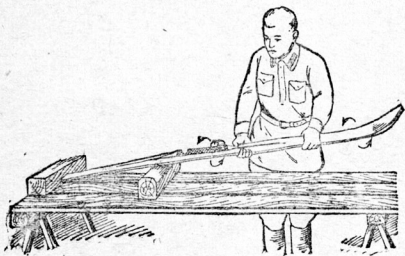


Рис. 86. Один из способов исправления перекоса лыжи „винтом“ вручную.

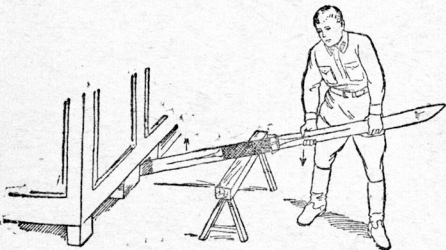


Рис. 87. Один из способов исправления перекоса лыжи „по ребру“ вручную.

24. Для увеличения весового прогиба необходимо смазывать смолой лыжу в обе стороны, начиная от грузовой площадки, после чего хорошо прогреть смазанные места, связать лыжи и вставить между ними распорку от 4 до 8 см, в зависимости от того, какой прогиб нужен для данных лыж.

Связывать лыжи надо в 10 см от начала носового загиба и обреза задних концов лыж. Распорка ставится ближе к заднему концу грузовой площадки (рис. 88).

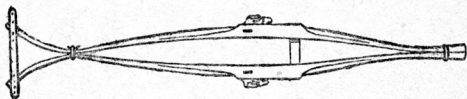


Рис. 88. Закрепление лыж в распорки.

25. При наличии на скользящих поверхностях лыж царапин и задиринок заровнять и соскоблить их ножом или стеклом, зачистить тонкой шкуркой и просмолить.

26. Небольшие поломки лыж устранять следующими способами:

а) Если обнаружена продольная трещина или скол, склеить казеиновым или столярным клеем, проклепать или привинтить поврежденное место мелкими винтами, предпочтительно медными (рис. 89).

б) Если обнаружена сквозная трещина (например, на пятке лыжи), скрепить проволочными скобами и, наложив сверху фанерную накладку, склеить, проклепать и привинтить ее винтами (рис. 90).

в) При надломе носового загиба со стороны скользящей поверхности лыжи наложить снизу



Рис. 89. Один из способов починки лыжи при продольной трещине или сколе.

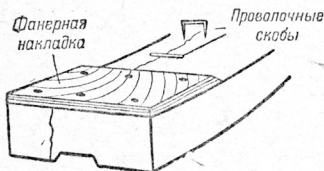


Рис. 90. Один из способов починки лыжи при сквозной трещине пятки.

фанерную накладку, склеить и проклепать или привинтить шурупами (рис. 91).

г) Если обнаружена продольная трещина на носовом загибе, то следует склеить и наложить пластинки из жести и прибить их тонкими гвоздями (рис. 92).

д) При поломке или трещинах лыж в средней части наложить сверху и прикрепить фанерную накладку применительно к указанному выше.

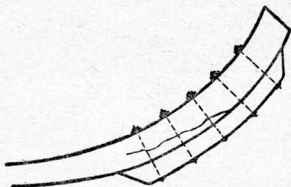


Рис. 91. Один из способов починки лыжи при надломе носового загиба снизу.

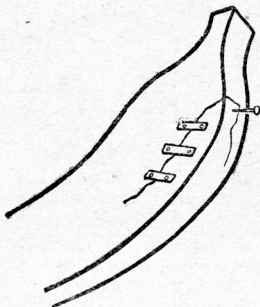


Рис. 92. Один из способов починки лыжи при продольной трещине носового загиба сверху.

е) В случае продольных или косых трещин на палках или кольцах склеить их и обмотать в месте повреждения проволокой, дратвой или

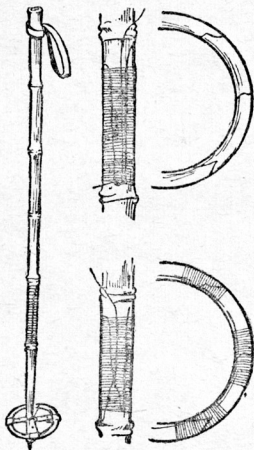


Рис. 93. Способ исправления поломок лыжных палок и колец обмоткой.

шпагатом. Закрепление концов обмотки шпагатом производить без узлов, затягивая концы шпагата под обмотку, как показано на рис. 93.

ж) Если ослабло крепление шипа (вследствие раскалывания палки), расколотый торец обвязать плотно проволокой, предварительно вынув шип. Затупленный шип затачивается и прочно вставляется на свое место.

з) При неисправности соединения кольца с палкой крепление может быть произведено проволокой или сыромятным ремнем.

и) Порвавшиеся ремни сшивать, предварительно наложив на ремень кожаную или брезентовую накладку.

27. При пользовании лыжным имуществом необходимо иметь следующие расходные материалы: бечевку или тесьму — для увязки лыж; ветошь или тряпки — для вытирания влаги и снега; пробку — для растирания смазки; деревянные распорки — для сохранения весового прогиба и носовых загибов лыж; хвойную смолу, лыжную и амуниционную мази — для просмоления и смазки лыж и прожировки ремней; наждачную бумагу или нож — для зачистки задирын, заусениц и прочих повреждений; проволочные гвозди, тонкую сыромятную кожу, дратву, тонкую проволоку — для обматывания и скрепления колец и для другого мелкого ремонта; 10—12-мм гвозди — для набивания резиновой или металлической «стельки»; запасные ремни или тесьму «мильц» — для замены пяточного крепления; фанеру — для ремонта трещин и поломок лыж.

Томская Центральная Библиотека

Инв. №

993/1

426

86,00	0,14	0,35	0,92	3	3	24	30
93,00	0,14	0,23	0,38	3	3	24	30
93,00	—	0,12	0,54	—	—	—	—
55,76	354,69	385,89	421,73	7902	—	—	—
84,00	13,00	12,54	19,40	384	384	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—
00,00	4,11	4,38	5,66	90	90	—	—
2,66	2,66	3,00	5,66	60	60	—	—
0,00	1,45	1,38	5,66	300	300	—	—
9,00	1,25	1,33	2,19	300	300	—	—
1,10	1,17	0,04	0,32	50	50	—	—

Цена 40 коп.