

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **при проведении занятий по лыжной подготовке.**

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по лыжам допускаются учащиеся с 1- 11 класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- обморожения при проведении занятий при температуре воздуха ниже 20°.
- травмы при нарушениях правил перехода к месту занятий;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
  - травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.
  - При спуске с лыжни возможны травмы: при соприкосновении с ветвями деревьев, при падении во время продвижения без лыжни.

1.4. При проведении занятий по лыжам должна быть мед. аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Одежда должна быть достаточно теплой, лёгкой и не стеснять движений. Одеваться следует в зависимости от температуры воздуха и силы ветра. На голову надо надевать шерстяную шапочку. Куртка и брюки должны быть из плотной, непромокаемой ткани. Под куртку лучше надевать шерстяной свитер. На руках должны быть варежки. Обувь должна быть удобной, надевают её на шерстяные носки.

#### **3. Требования безопасности во время занятий**

1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30 м. На небольших горках пока первый не отойдёт от подножия горы, второй не имеет право выполнять спуск.
2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные папки.

3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю о первых признаках обморожения.

3.5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

3.6. Во избежание травм запрещено при обгоне выставлять в стороны лыжные палки.

3.7. Без разрешения учителя уходить с лыжни запрещено.

#### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить учителю и ждать окончания занятия для возвращения в школу с преподавателем.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом учителю.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

#### 5. Требования безопасности по окончании занятий

1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

2. С места занятий учащиеся переходят в колонне по два только под руководством учителя, соблюдая правила дорожного движения.

3. Убрать для хранения лыжи. Лыжи должны быть подписаны и связаны в двух местах вместе с лыжными палками, сверху и снизу.

5.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.