

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда обучающимся при проведении занятий по лыжной подготовке

I. Общие требования безопасности.

1. К занятиям лыжной подготовкой допускаются учащиеся, относящиеся к основной и подготовительной группе, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при ненадежных креплениях лыж;
 - при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина;
 - обморожения при поведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20°C;
3. На занятиях по лыжной подготовке должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки (последние предпочтительнее). Для защиты от ветра желательно сверху надеть легкую куртку из плащевой ткани.
2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви. Во избежание потертостей не надевать тесную или слишком свободную обувь.

Организованно под командой учителя убыть на трассу для выполнения учебного задания.

III. Требования безопасности во время занятий.

Учащийся должен:

1. Соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции – 3-4 м, при спуске с горы – не менее 30 м.
2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
3. После спуска с горы не останавливаться у подножия.
4. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщать учителю (преподавателю) о первых признаках обморожения.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

Учащийся должен:

1. При поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю) и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
3. При получении травмы прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
4. С помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

1. Организованно убыть на лыжную базу (в помещение школы);
2. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
3. Внимательно осмотреть открытые участки тела на предмет отсутствия очагов обморожения;
4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкцию составил _____