

МБОУ «Алтышевская СОШ» Алатырского района Чувашской Республики

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель профсоюзной  
Организации  
Юткина М.А. \_\_\_\_\_

02.11 2018 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Ефимова Г.А. \_\_\_\_\_

154 от 02.11.2018 г.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ № 76-5-18 ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ

### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

*К занятиям лыжной подготовкой допускаются:*

- учащиеся 1 - 11-х классов, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий лыжной подготовкой;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с инструкциями по выполнению упражнений на лыжах;
- одетые в спортивную одежду и обувь, имеющие подогнанное спортивное снаряжение, соответствующие погодным условиям.

При занятиях лыжной подготовкой учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся. График занятий лыжной подготовкой определяется календарным планированием, утвержденным директором школы.

*Опасными факторами при занятиях лыжной подготовкой являются:*

- **физические** (лыжное оборудование и инвентарь; динамические перегрузки; низкие температуры, высокая влажность воздуха, сильный ветер и снегопад; экстремальный рельеф местности).

Учащиеся должны уметь оказывать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия по лыжной подготовке.

Учащимся запрещается без разрешения работника, проводящего занятия по лыжной подготовке, спускаться с гор.

Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для учащихся.

### 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Изучить содержание настоящей Инструкции.

Надеть легкую, но теплую одежду, не стесняющую движений и лыжные ботинки.

Проверить исправность лыжного инвентаря, подогнать крепление лыж к обуви.

Ознакомиться с лыжной трассой.

Запрещается приступать к занятиям лыжной подготовкой непосредственно после приема пищи.

Запрещается приступать к занятиям лыжной подготовкой при незаживших травмах и общем недомогании.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

*Во время занятий учащийся обязан:*

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;
- соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3 - 4 м, при спусках с горы - не менее 30 м;
- следить за появлением первых признаков обморожения как у себя, так и у других и немедленно сообщить об этом руководителю, проводящему занятия;
- выполнять только те элементы лыжной подготовки, которые разрешены работником, проводящим занятия.

**Учащимся запрещается:**

- выполнять упражнения с использованием неисправного лыжного оборудования;
- уходить с указанной лыжной трассы;
- при спуске с горы выставлять вперед лыжные палки;
- после спуска с горы останавливаться у ее подножия во избежание столкновений с другими лыжниками;
- осуществлять переход к выполнению другого упражнения по лыжной подготовке без разрешения работника, проводящего занятия;
- ходить на лыжах в тесной, жесткой или неудобной обуви;
- выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
- использовать лыжное оборудование и инвентарь не по прямому назначению.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на ногах, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия по лыжной подготовке, и действовать в соответствии с его указаниями.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности лыжного оборудования, проявлении признаков обморожения и т.п.) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия по лыжной подготовке, и действовать в соответствии с его указаниями.

При падении на спуске нужно быстро подняться и освободить трассу.

При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону.

При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

Сдать использованный инвентарь работнику, проводящему занятия по лыжной подготовке.

С разрешения работника, проводящего занятия, пойти в раздевалку.

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности лыжного оборудования, полученного в школе, проинформировать работника, проводящего занятия по лыжной подготовке.

Согласовано:

_____	_____	_____	_____
число, месяц, год	подпись	Ф.И.О.	должность
_____	_____	_____	_____
число, месяц, год	подпись	Ф.И.О.	должность