

ИНСТРУКЦИЯ
ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям лыжной подготовкой допускаются обучающиеся, относящиеся к основной и подготовительной группе, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. 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 20⁰С.

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

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

1.5. На занятиях по лыжной подготовке должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки (последние предпочтительнее). Одежда должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной и не сковывать движения. Следует надеть бельё из натуральных тканей. Запрещается заниматься без головного убора. На голове должна быть спортивная шапочка, закрывающая уши. В том случае, если шапочка не прикрывает уши, надо дополнительно использовать специальные наушники. Следует одевать две пары носков (хлопчатобумажные и шерстяные).

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви. Во избежание потертостей не надевать тесную или слишком свободную обувь.

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

3. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

3.2. Соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции – 3-4 м, при спуске с горы – не менее 30 м.

3.3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.4. После спуска с горы не останавливаться у подножия.

3.5. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщать учителю (преподавателю) о первых признаках обморожения.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

Обучающийся должен:

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

5. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- 5.2. Организованно убыть на лыжную базу (в помещение школы);
- 5.3. Убрать (сдать) спортивный инвентарь в места для его хранения.
- 5.4. Внимательно осмотреть открытые участки тела на предмет отсутствия очагов обморожения.