

СОГЛАСОВАНО

Председатель СТК

О.С. Гопп

« 16 » мая 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №5»

Л.Н.Балуева

Приказ № 113-о от 16.05.2022 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 36-у

по технике безопасности для обучающихся на занятиях по лыжной подготовке

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются обучающиеся с 1-го класса, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и инструктаж по технике безопасности.

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

1.3. При проведении занятий по лыжной подготовке возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20° С;
- 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.

1.4. При проведении занятий по лыжной подготовке должна быть медаптечка 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.

1.6. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

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

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

2.3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

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

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

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 же признаках обморожения.

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

3.6. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования спортивного инвентаря, учитывая его конструктивные особенности. Внимательно слушать и выполнять команды учителя, самовольно не предпринимать никаких действий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможность починить его в пути, сообщить об этом учителю и с его разрешения двигаться к лыжной базе (школе).

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

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

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Разработал:

Заместитель директора по УВР  Охотникова О.А.

Согласованно:

Специалист по охране труда  Ивонина Е.М.