

ИНСТРУКЦИЯ
по мерам безопасности при проведении занятий
по физической культуре по лыжной подготовке
ИОТ-04-09

I. Общие положения.

- 1.1. К занятиям лыжной подготовкой допускаются обучающиеся, относящиеся к основной и подготовительной группе, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. На занятиях по лыжной подготовке должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.
- 1.3. 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 20⁰C;

II. Требования мер безопасности перед началом занятий

Обучающиеся обязаны:

- 2.1. 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.
- 2.2. 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 преподавателя убыть на трассу для выполнения учебного задания.

III. Требования мер безопасности во время занятий.

Обучающиеся обязаны:

- 3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции – 3-4 м, при спуске 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.

3.4. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщать преподавателю о первых признаках обморожения.

IV.Требования мер безопасности в аварийных ситуациях

Обучающиеся обязаны:

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устраниить в пути, сообщить об этом преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.3. При получении травмы прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физкультуры;

4.4. С помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

V. Требования мер безопасности по окончании занятий.

Обучающиеся обязаны:

5.1. Организованно вернуться в колледж.

5.2. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

5.3. Внимательно осмотреть открытые участки тела на предмет отсутствия очагов обморожения;

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Преподаватель обязан:

5.5. Проверить количество обучающихся после занятия;

5.6. Проверить сохранность инвентаря, просушить при необходимости.