



Утверждаю
Директор школы Анисимова С.В.

20 г

Инструкция № 047- 21

по охране труда для учащихся по лыжной подготовке

1. Общие требования к безопасности

- 1.1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Всем обучающимся необходимо уметь оказывать первую доврачебную помощь. Они должны знать, что во время занятий лыжной подготовкой чаще всего травмы возникают при:
 - недостаточно надежных креплениях лыж;
 - падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина;
 - обморожениях.
- 1.3. На занятиях по лыжной подготовке должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. Требования к безопасности перед началом, во время и по окончании занятий

- 2.1. Перед началом занятий обучающиеся обязаны:

- 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;
- проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви.

Во избежание потертостей обучающимся не следует надевать тесную или слишком свободную обувь.

- 2.2. Во время занятий обучающиеся обязаны:

- соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции - 3-4 м, при спуске с горы - не менее 30 м;
- при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки;
- после спуска с горы не останавливаться у ее подножия;
- наблюдать друг за другом и немедленно сообщать учителю (тренеру) о первых признаках обморожения.

- 2.3. По окончании занятия обучающиеся обязаны:

- снять лыжи и спортивную форму, предварительно очистив их от снега;
- убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

3.Требования к безопасности в особых ситуациях

- 3.1. При поломке лыжного снаряжения, которую невозможно устраниить в пути, сообщить об этом учителю (тренеру) и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
- 3.2. При первых признаках обморожения, при плохом самочувствии и получении травмы прекратить занятия и сообщить об этом учителю (тренеру).

Заместитель директора
по безопасности

Учитель физической культуры

