

ПРИМЕРНАЯ ИНСТРУКЦИЯ
для обучающихся
по соблюдению мер безопасности на уроках/занятиях
по лыжной подготовке

1. Общие требования

1.1. Возможное воздействие на обучающихся опасных факторов при проведении уроков/занятий по лыжной подготовке:

- использование неисправного спортивного оборудования и инвентаря;
- обморожения при поведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20°С;
- падение на неподготовленной трассе во время спуска на лыжах.

1.2. На уроке/занятии по лыжной подготовке соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и плана эвакуации.

1.3. На уроках/занятиях по лыжной подготовке соблюдать правила поведения на спортивных площадках, стадионе и в спортивном зале.

1.4. Соблюдать в процессе уроков/занятий по лыжной подготовке технику выполнения упражнений.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившемся учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения.

2. Требования по соблюдению мер безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, теплые 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. Выход на трассу для выполнения учебного задания осуществлять организованно по команде учителя.

3. Требования по соблюдению мер безопасности во время занятий

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 учителю (преподавателю) о первых признаках обморожения.

4. Требования по соблюдению мер безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении чрезвычайных ситуаций природного, техногенного или социального характера немедленно прекратить занятия и точно следовать командам учителя по эвакуации.

5. Требования по соблюдению мер безопасности по окончании занятий

5.1. В случае возникновения плохого самочувствия, сообщить об этом учителю по физической культуре.

5.2. Убрать спортивный инвентарь в отведенное место для хранения.

5.3. Соблюдать дисциплину в раздевалке спортивного зала.