

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ДЮСШ
_____ Ефремов И.Г.

ИНСТРУКЦИЯ
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО
ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Общие требования безопасности

1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:
— при ненадежных креплениях лыж;
— при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина;
— обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с
и при температуре воздуха ниже 20°C.

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

Требования безопасности перед началом занятий

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. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви.

3. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

Требования безопасности во время занятий

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

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

3. После спуска с горы не останавливаться у подножия.

4. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщать тренеру о первых признаках обморожения.

5. Во избежание потертостей не надевать тесную или слишком свободную обувь.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом тренеру и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

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

3. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

2. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

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

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____
Тренер-преподаватель _____

« » _____ 20 ____ г.